KATSUSUKE SERIZAWA

BÍ QUYẾT BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH

穴道指壓
健康百科

Người dịch: **PHẠM KIM THẠCH**
Hiệu đính và viết Lời giới thiệu:
Bác sĩ TRƯƠNG THÌN
Nguyên Viện Trưởng Viện Y Dược Học Dân Tộc TP. HCM
Phó Chủ Tịch Hội Châm Cứu Việt Nam



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Bí Quyết Bấm Huyệt Chữa Bệnh

Tác giả: Katsusuke Serizawa
Người dịch: Phạm Kim Thạch
Nhà Xuất Bản Trẻ
Năm xuất bản: 2009
Ebook: HockeyQ

BÍ QUYẾT BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH
THƯ GIÃN GÂN CỐT DƯỠNG SINH SỨC KHỎE

Tác giả: KATSUSUKE SERIZAWA

Người dịch: PHẠM KIM THẠCH

Hiệu đính: BS. TRƯƠNG THÌN

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi đã đọc kỹ và hân hạnh giới thiệu cùng bạn đọc Việt Nam cuốn sách Bí quyết bấm huyệt chữa bệnh này.

Đây là một cuốn sách quý, không chỉ dành cho các chuyên gia châm cứu, bấm huyệt mà còn dành cho mọi người, mọi gia đình để có thể tự thực hành, áp dụng chữa trị được nhiều chứng bệnh.

Bí quyết bấm huyệt chữa bệnh thực sự là một cuốn sách thực hành bấm huyệt rất thực tế, cụ thể, được biên soạn, tổng hợp bởi một chuyên gia châm cứu nổi tiếng nhiều kinh nghiệm. Cuốn sách đã đưa ra rất nhiều cách trị nhiều chứng bệnh hiệu quả bằng bấm huyệt.

Ngoài các công thức huyệt, sách còn dành phần lớn cho từng huyệt một trong 200 huyệt được trình bày chính xác vị trí từng huyệt, tác dụng trị bệnh và các kỹ thuật dạy bấm huyệt đạo. 200 huyệt trên đều là các huyệt kinh điển, rất thông dụng trong châm cứu và bấm huyệt.

Không nặng về lý thuyết phức tạp, cuốn sách này mang tính thực hành cao và dễ ứng dụng; tác giả chỉ đề cập một phần về lý thuyết Đông y học và chú trọng đến cách áp dụng bấm huyệt chữa trị cho từng loại bệnh. Với những chỉ dẫn cụ thể và kinh nghiệm thực tiễn quí báu của cuốn sách, và với cái tâm trân trọng thương yêu người bệnh, hãy chú tâm truyền lực vào những ngón tay vào các huyệt đạo như truyền tâm lực của mình vào. Chắc chắn sẽ mang đến nhiều kết quả diệu kỳ.

Tôi còn muốn tỏ lòng ngưỡng mộ đối với tác giả, dịch giả, với công ty First News - Trí Việt và Nhà xuất bản Trẻ đã nỗ lực phổ biến tài liệu quý báu này.

Bác sĩ Trương Thìn

Nguyên Viện Trưởng Viện Y Dược Học Dân Tộc TP. HCM

Phó Chủ Tịch Hội Châm Cứu Việt Nam

CÁCH SỬ DỤNG SÁCH

Trọng tâm của bộ sách này là Phương pháp trị liệu Đông Y đối với 200 huyệt đạo chủ yếu,

thuyết trình về triệu chứng và liệu pháp huyệt đạo đối với các căn bệnh khác nhau. Căn cứ vào tiêu đề (từng phần, từng bài), người đọc sẽ tra ra các căn bệnh hoặc triệu chứng bệnh cần chữa trị, rồi nghiên cứu phần "Liệu pháp huyệt đạo" để có thể trị liệu tại gia đình.

Phần sau của quyển sách giải thích tường tận bộ vị từng huyệt đạo của 200 huyệt đạo nói trên từ nguồn gốc tên gọi cho đến vị trí và hiệu quả trị liệu, giúp cho người đọc hiểu biết sâu sắc, tỉ mỉ về liệu pháp huyệt đạo. Nhờ thế, quyển sách này sẽ giúp ích rất nhiều cho những người muốn sử dụng liệu pháp huyệt đạo vào việc chữa trị bệnh tật và cải thiện tình trạng sức khỏe một cách có hiệu quả.

Các huyệt đạo trong phần đầu bộ sách này được ký hiệu theo số thứ tự từ 1 đến 200 và những ký hiệu ấy vẫn được giữ nguyên thứ tự trong phần sau (tức là phần "Thuyết minh chi tiết về 200 huyệt đạo quan trọng"). Muốn tìm hiểu một cách tỉ mỉ, sâu sắc về các vấn đề liên quan đến một huyệt đạo nào đó, chỉ cần biết số ký hiệu của nó thì sẽ lập tức tra ra số trang sách giải thích về nó.

Tóm lại, bộ sách này được chia làm hai phấn chính, nội dung của mỗi phần được trình bày như dưới đây:

A. Phần đầu: Triệu chứng và liệu pháp huyệt đạo đối với từng căn bệnh cụ thể ở các bộ phận trong toàn cơ thể, gồm các nội dung sau:

- Triệu chứng và nguyên nhân.

- Trọng tâm trị liệu.

- Các huyệt đạo quan trọng liên quan (chú thích vị trí huyệt đạo trên hình vẽ).

- Phương pháp trị liệu (trình bày cụ thể tác dụng, vị trí và phương pháp trị liệu đối với từng huyệt đạo, có hình vẽ hướng dẫn).

B. Phần thứ hai: Giải thích tường tận kèm theo hình vẽ minh họa cụ thể bộ vị của 200 huyệt đạo chủ chốt trên cơ thể và những kiến thức cơ bản đối với từng huyệt đạo (giải thích, cách tìm huyệt đạo và hiệu quả trị liệu).

Một số huyệt đạo có nhiều tên gọi, thì lấy tên thường dùng, các tên khác cũng được nêu ra để tiện sử dụng.

Phần A. PHƯƠNG PHÁP BẤM HUYỆT CHỮA TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

Phần 1. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRÊN TOÀN CƠ THỂ

Trường hợp 1. CƠ THỂ MỎI MỆT, ĐAU NHỨC

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Toàn thân có biểu hiện nhức mỏi, đau ê ẩm sau khi vận động hoặc làm việc quá nặng nhọc, chủ yếu là do cơ bắp hoạt động quá sức gây nên. Thông thường chỉ cần nghỉ ngơi thoải mái, tắm rửa, ngủ sâu một giấc là sức khỏe được phục hồi. Nhưng khi toàn thân có cảm giác đau nhức, mệt mỏi kéo dài mấy ngày liền mà không rõ nguyên nhân, thì nhất định đó là triệu chứng ban đầu của một số bệnh nội tạng, nên đi bác sĩ để được kiểm tra, chữa trị. Ngoài ra cảm giác thân thể mệt mỏi còn do tâm trạng buồn phiền, hoặc tinh thần bất an gây ra.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Căm cứ vào nguyên nhân gây bệnh và những bộ phận cơ thể phát sinh triệu chứng mà có phương pháp trị liệu khác nhau. Thí dụ: nhức mỏi ở lưng và thắt lưng, trước hết tiến hành ấn lên huyệt Thiên trụ ở cổ, Thân trụ, Can du ở lưng, Chí thất, Thận du ở vùng thắt lưng. Ấn lên các huyệt Đản trung (còn gọi là Chiên trung, Thiện trung), Kỳ môn, Trung quản, Hoang du (còn gọi là Dục du), Đại cự, Cư liêu... ở vùng ngực, bụng cũng rất hiệu quả. Nếu cánh tay đau nhức thì ấn lên các huyệt Dương trì, Khúc trì, Hợp cốc, Nội quan…; nếu chân đau nhức thì ấn lên các huyệt Túc tam lý, Ân môn (còn gọi là Yên môn), Trúc tân, Tam âm giao… sẽ có hiệu quả. Ấn huyệt Dũng tuyền ở bàn chân cùng với massage lòng bàn chân sẽ tiêu trừ cảm giác nhức mỏi toàn cơ thể.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nhức mỏi vùng cổ, làm cho tinh thần sảng khoái.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mi tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh; kích thích cho máu huyết lưu thông khắp phần đầu và cơ thể, làm tiêu trừ chứng nhức mỏi vùng cổ. Tiếp đó, ấn lên các huyệt đạo vùng lưng như huyệt Thân trụ… sẽ có hiệu quả làm tiêu trừ chứng nhức mỏi toàn thân.

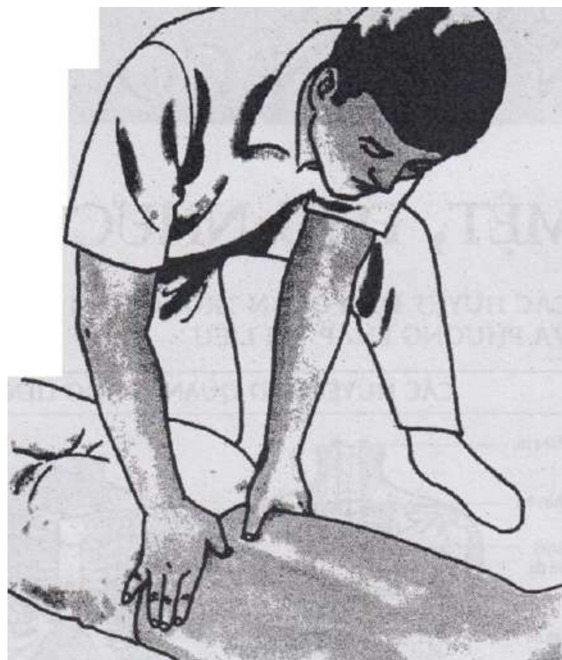


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt quan trọng trong việc tiêu trừ chứng đau nhức vùng thắt lưng.

- Vị trí: Nằm ở eo lưng, ngang với đầu xương sườn thấp nhất, hai huyệt đối xứng và cách xương sống chừng 1,5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chóm người về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh; làm tiêu trừ chứng đau nhức ở vùng thắt lưng và cả lưng. Cũng dùng phương pháp ấy bấm lên các huyệt vùng bụng như huyệt Chí thất... càng thêm hiệu quả.



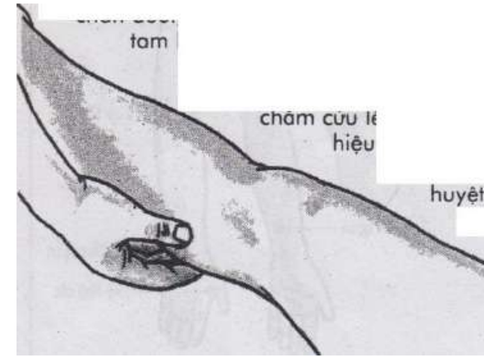
▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Ngoài khả năng tiêu trừ nhức mỏi của chân còn làm tăng sức hoạt động toàn cơ thể.

- Vị trí: Nằm phía ngoài xương ống chân, phía dưới đầu gối chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ giữa hai chân người bệnh, hai tay ôm hai bắp chân dưới, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyệt Túc tam lý của người

bệnh, tiêu trừ không chỉ chứng nhức mỏi đôi chân, mà cả toàn thân. Đối với bệnh đã thành mạn tính, dùng liệu pháp châm cứu huyệt đạo này cũng hiệu quả. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, ấn vào huyệt này để tự chữa trị cho mình.

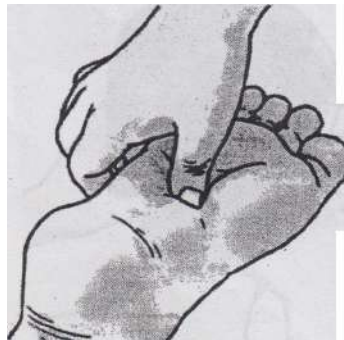


▼ HUYỆT DŨNG TUYỀN:

- Tác dụng: Tiêu trừ mỏi mệt toàn thân, giảm stress.

- Vị trí: Nằm giữa gót trước lòng bàn chân, ngay chỗ lõm giữa cơ gan chân trong và cơ gan chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, co hai cảng chân để đưa cao hai bàn chân lên; người trị liệu quỳ phía dưới chân, bán tay đỡ má ngoài chân người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Dũng tuyền; giúp cho máu huyết lưu thông, tiêu trừ chứng nhức mỏi, hàn lạnh chân và giảm stress. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, tự ấn lên Huyệt đạo ấy để chữa trị cho mình.



▼ HUYỆT CƯ LIÊU:

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nhức mỏi ở chân và vùng thắt lưng.

- Vị trí: Hai huyệt hai bên ở phía trước bụng và hơi thấp hơn hai đầu khớp xương hông.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm người về phía mặt người bệnh, hai tay ôm hai đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vào hai huyệt Cư liêu của người bệnh để trị liệu. Kết hợp với biện pháp massage, xoa bóp nhẹ nhàng từ huyệt đạo ấy xuôi xuống chân càng thêm hiệu quả.

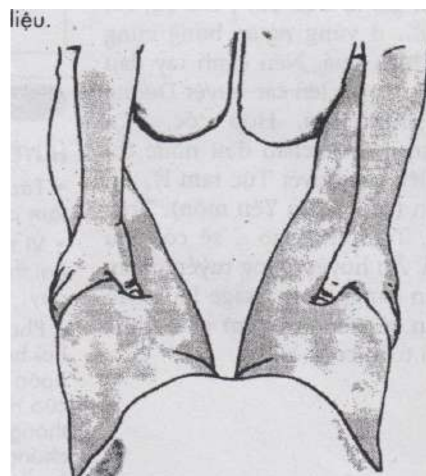


▼ HUYÊT ÂN MÔN (CÒN GỌI LÀ HUYỆT YÊN MÔN):

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt trong việc chữa trị chứng phù chân do đau nhức.

- Vị trí: Nằm phía dưới điểm trung tâm mặt sau đùi gần một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ giữa hai chân người bệnh, hai tay ôm hai bên đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Ân môn cùa người bệnh để trị



liệu.

Trường hợp 2. CHÓNG MẶT, CHOÁNG VÁNG KHI ĐỨNG LÊN ĐỘT NGỘT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Có rất nhiều triệu chứng, như toàn thân choáng váng lảo đảo, mất thăng bằng khi quá mệt mỏi hoặc đau đầu chóng mặt vì bị bệnh. Nguyên nhân chủ yếu của chứng đau đầu chóng mặt là do khí huyết lưu thông không được bình thường, tức là khi bệnh cao huyết áp, huyết áp thấp, xơ cứng động mạch xảy ra... thì dễ đau đầu chóng mặt. Triệu chứng "choáng váng chóng mặt" còn do tuyến dịch Lim-pha bên trong lỗ tai tuần hoàn không tốt gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết, ấn nhiều lần lên các huyệt Bách hội, Khiếu âm, Giác tôn, Ế phong trên đầu và các huyệt Thiên trụ, Phong trì, Hoàn cốt ở cổ... để phục hồi sự lưu thông tuần hoàn của khí huyết. Đối với chứng chóng mặt hoa mắt mạn tính thì châm cứu vào các huyệt Thiên trụ và Phong trì rất hiệu quả.

Ngoài ra, ấn mạnh lên các huyệt Kiên tỉnh, Tâm du, Can du, du, Thận du, Cưu vĩ, Trung quản, Hoang du; hoặc ấn nhiều lần lên các huyệt Thái khê, Túc tam lý ở chân, Khúc Trì huyệt ở tay…cũng rất hiệu quả.

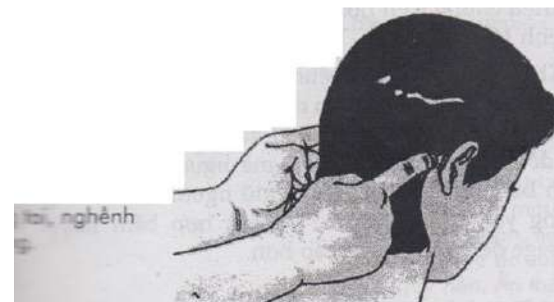
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHIẾU ÂM

- Tác dụng: Kích thích cho máu huyết phần đầu tuần hoàn và lưu thông.

- Vị trí: Hai huyệt hai bên đầu, nằm ngay sau lỗ tai.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng phía sau, dùng đầu hai ngón tay trỏ ấn mạnh lên hai huyệt Khiếu âm của người bệnh; sau đó lại tiếp tục ấn lên các huyệt Ê phong, Giác tôn xung quanh tai sẽ giúp cho máu huyết phần đầu tuần hoàn lưu thông tốt; tiêu trừ chứng ù tai, nặng tai, nghễnh ngãng.



▼ HUYỆT PHONG TRÌ

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc tiêu trừ chứng đau đầu chóng mặt và cảm giác khó chịu trên đầu.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyệt Thiên trụ).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, hai đầu ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Phong trì, có hiệu quả giải trừ chứng đau đầu chóng mặt, hoa mắt và các cảm giác khó chịu trong đầu.



▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng đau đầu, ù nặng tai.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm cùa đường thẳng nối hai tai và đường thằng giữa hai lông máy ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng sau lưng, hai tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên huyệt Bách hội của người bệnh, làm tiêu trừ chứng đau đầu, ù tai, nặng tai và cảm giác khó chịu toàn thân.



▼ HUYỆT TÀM DU

- Tác dung: Rất hiệu quà trong việc chữa trị chứng đau đầu chóng mặt do máu huyét tuân hoàn không lưu thông, choáng váng khi đứng lên đột ngột (hiện tượng rỗi loạn tiên đinh).

- Vị tri: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chửng 1,5 đốt ngón tay, nàm phía

trong xương bá vai.

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nàm sấp; người trị liệu quỷ bên hông người bệnh, chóm vé phia trước, hai bòn tay ôm hai bên lưng, đâu hai ngón tay cái án lên hai huyệt Tâm du cùa người bệnh, kich thích máu huyẽt lưu thông tuân hoàn, tiêu trừ chứng đau đâu chóng mặt. Két họp với việc ấn lên các huyệt Kiên tinh, Can du, Thận du sẽ càng hiệu quà.



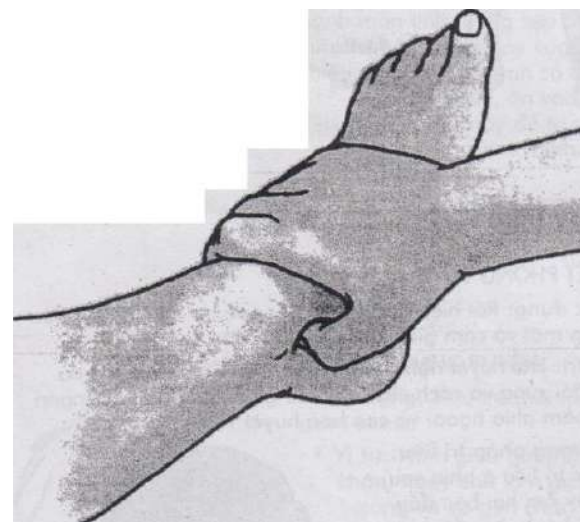
▼ HUYỆT THÁI KHÊ

- Tac dụng: Giài trù chứng đau đâu chóng một vò cám giác tâm thân bân logn do bệnh gây nên.

- Vị tri: Nàm ngay phía sau mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nàm ngửa, hơi dang hai chân; người trị liệu quỷ phía dưới chân người bệnh, hai tay nắm hai cồ chân, đáu hai ngón tay cái ấn lên hai huyệt Thái khê

của người bệnh, làm tiêu trừ chứng đau đáu chóng một và cám giác tâm thán bán loạn; có hiệu quà chứa trị các chứng bệnh do máu huyết lưu thông tuân hoán không tót gây nên.



BỆNH MEI-NIR-MIN

Triệu chứng khi hoa mát chóng mặt mà thấy xung quanh quay cuồng đảo lộn, kèm theo là các triệu chứng ù tai, nặng tai, buôn nôn, ói mửa, toát mổ hôi lạnh... được gọi là triệu chứng bệnh Mei-nir-min; căn bệnh mà có tất cả các triệu chứng trên hoặc chỉ một phán thì cũng đều gọi là bệnh Mei-nir-min.

Khi các triệu chứng bệnh phát sinh, ấn lèn các huyệt Thiên trụ, Phong trì, Hoàn cốt ờ phía sau cổ và Khiếu âm sau tai sẽ chê ngự được. Điéu đặc biệt là các huyệt đạo này đéu nằm ở những vị trí mà người bệnh có thể tự mình bấm huyệt được; chú ý giữ người bệnh trong mỏi trường yên tĩnh, mát mẻ và kết hợp bấm huyệt với massage để có hiệu quả cao hơn.

Trường hợp 3. SUNG HUYẾT ĐẦU, TAY CHÂN HÀN LẠNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Mặt đỏ bừng khi ngượng ngập là do tinh thần quá hưng phấn hoặc do hệ thần kinh không tự chủ được gây nên sự biến đổi của cơ thể. Triệu chứng mặt đỏ bừng của bệnh cao huyết áp là do huyết áp hoặc do sự tuần hoàn của máu huyết không bình thường gây nên; đặc trưng của trường hợp này là đầu và mặt bị sung huyết nhưng tay chân thì hàn lạnh. Phụ nữ bị bệnh phụ khoa như trở ngại chu kỳ kinh nguyệt cũng có hiện tượng mặt đỏ.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trạng thái đầu sung huyết, tay chân hàn lạnh đồng thời hoặc luân phiên xảy ra, trong Đông Y gọi là “Thượng Nhiệt, hạ hàn”; nguyên nhân là do lượng khí huyết tuần hoàn của toàn cơ thể chỉ tập trung ở nửa thân trên, làm cho đầu bị sung huyết, còn nửa thân dưới khí huyết không đủ nên bị hàn lạnh. Mục đích của liệu pháp bấm huyệt là làm cho lượng khí huyết dư thừa ở nửa thân trên chảy xuống nửa thân dưới.

Chữa trị triệu chứng này tại gia đình rất đơn giản, chỉ cần ngâm chân vào nước nóng hoặc dùng vải ấm ủ đôi chân. Đầu bị sung huyết hì ấn vào huyệt Thiên trụ, Phong trì; để thúc đẩy máu huyết tuần hoàn lưu thông trên toàn cơ thể thì ấn huyệt Tâm du Tam tiêu du, Thiên trung, Đại cự… sẽ có hiệu quả. Để trị liệu chứng tay chân hàn lạnh chỉ cần ấn mạnh nhiều lần lên các huyệt Trúc tân, Chiếu hải là có hiệu quả.

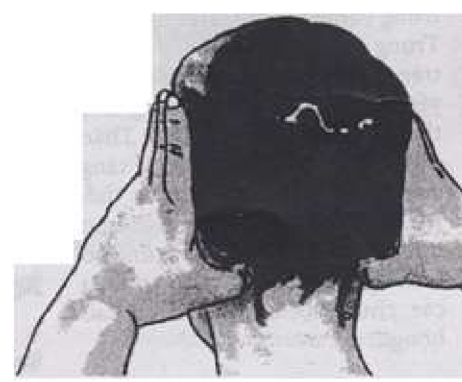
III. CÁC HUYỆN ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT PHONG TRÌ

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết trên đầu tuần hoàn lưu thông, tiêu trừ cảm giác khó chịu do tụ huyết gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên mi tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyệt Thiên trụ).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn nhẹ và day lên hai huyệt Phong trì của người bệnh, thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ cảm giác khó chịu do sung huyết đầu gây nên. Ấn thêm các huyệt Bách hội, Thiên trụ lại càng hiệu quả.



▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Làm khí huyết lưu thông tuân hoàn, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa thân dưới.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chửng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưái huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn lay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Đại cự của người bệnh, thúc đẩy khí huyết lưu thông tuân hoàn, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa thân dưới. Ấn thêm các huyệt đạo khác vùng ngực và bụng của người bệnh, càng có hiệu quả. Chú ý không được dùng sức quá mạnh khi bấm huyệt trị liệu.



▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Có hiệu quả tiêu trừ chứng khó thở và cám giác khó chịu do sung huyết đầu gây nên.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm vê phía trước, hai bàn tay úp lên nhau, dùng đầu ngón tay giữa ấn lên huyệt Đán trung của người bệnh nhiều lần, làm tiêu trừ chứng khó thở và cảm giác khó chịu do sung huyết đầu

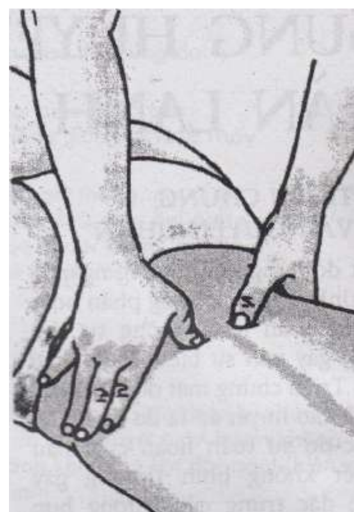
gây nên.

▼ HUYỆT TAM TIÊU DU

- Tác dụng: Là nguồn điều tiết năng lượng, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng sốt nóng và hàn lạnh trong cơ thể.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ nhất của eo lưng chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai tay ôm hai bên eo lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tam tiêu du của người bệnh; đó chính là huyệt đạo sàn sinh nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể, nó có quan hệ tới sự điều tiết tuần hoàn máu huyết toàn thân, tiêu trừ triệu chứng sốt nóng hoặc hàn lạnh.

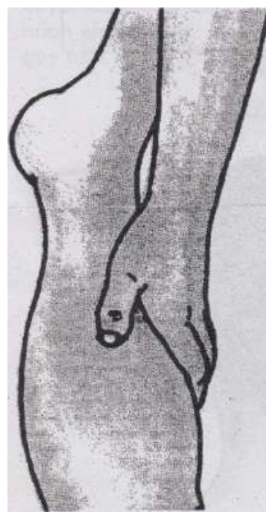


▼ HUYỆT TRÚC TÂN:

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết tuần hoàn lưu thông, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa phần thân dưới.

- Vị trí: Nằm phía trong xương cẳng chân, bên trên mắt cá trong chừng 5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai tay ôm hai cẳng chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Trúc tân trên hai chân người bệnh; ấn thêm huyệt Tam âm giao nằm ở phía dưới huyệt Trúc tân, sẽ càng thêm hiệu quả trong việc thúc đẩy khí huyết trong chân lưu thông thuận lợi, tiêu trừ chứng hàn lạnh.

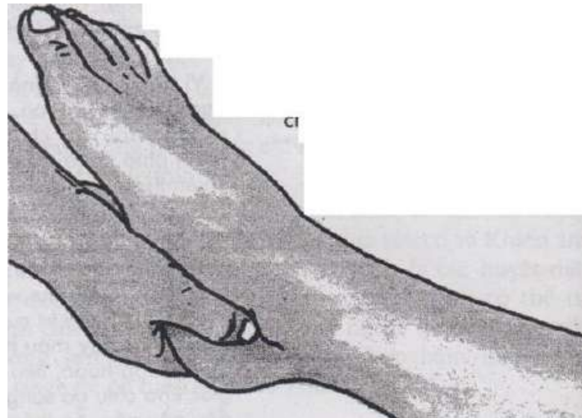


▼ HUYỆT CHIẾU HẢI:

- Tác dụng: Có hiệu quả tiêu trừ chứng hàn lạnh trên cơ thể người phụ nữ do bệnh phụ khoa gây nên.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm phía dưới mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía dưới chân người bệnh, bàn tay nắm chặt gót chân, ngón tay cái ấn mạnh vào huyệt Chiếu hải của người bệnh, làm cho khi huyết lưu thông tuần hoàn; có hiệu quả đặc biệt tiêu trừ triệu chứng hư lạnh, sung huyết do bệnh phụ khoa gây nên trong thời kỳ hành kinh của phụ nữ.



Trường hợp 4. CHỨNG CAO HUYẾT ÁP

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng của bệnh cao huyết áp là huyết áp tối đa cao trên 160 — mmHg, hoặc huyết áp tối thiểu cao trên 95 mmHg liên tục xảy ra, thỉnh thoảng cảm thấy bị sung huyết hoặc toàn thân mỏi mệt, nôn nao khó chịu, đầu đau nhức, hai bả vai tê mỏi. Điều khá nguy hiểm là cho đến khi bệnh đã khá nặng mà rất nhiều bệnh nhân vẫn không tự phát hiện ra.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

- Khi đầu đau buốt, hoa mắt chóng mặt, chân tay tê liệt, buồn nôn, tức ngực khó thở thì nhất thiết phải điều trị theo sự hướng dẫn của bác sĩ chuyên môn. Ngoài ra, khi gặp các trường hợp: mệt mỏi kéo dài, đầu bị sung huyết, vùng cổ và vai nhức mỏi thì cần tiến hành trị liệu lên các huyệt đạo có quan hệ. Quan trọng nhất là phải tiêu trừ chứng phù nề phía sau đầu và nhức mỏi cổ; thứ đến là phải phòng ngừa hiện tượng tay chân hàn lạnh, để tránh sung huyết nửa thân trên. Các huyệt đạo quan trọng cần phải trị liệu là Bách hội ở trên đầu; Thiên trụ, Thiên đỉnh ở cổ; Nội quan, Hợp cốc ở tay; Tam lý, Dũng tuyền, Nội dũng tuyền ở chân.... Ngoài những huyệt đạo ấy thì ấn lên huyệt Kiên tỉnh, các huyệt Quyết âm du đến Thận du ở lưng và Đại cự ở bụng... cũng rất có hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu tiêu trừ các chứng đau đầu, nặng đầu.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu ở phía sau hai tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái ấn nhè nhẹ lên huyệt Bách hội của người bệnh sẽ tiêu trừ cảm giác nôn nao khó chịu toàn cơ thể; rất hiệu quả chữa trị chứng đau đầu, nặng đầu, chóng mặt buồn nôn do huyết áp không bình thường gây nên.

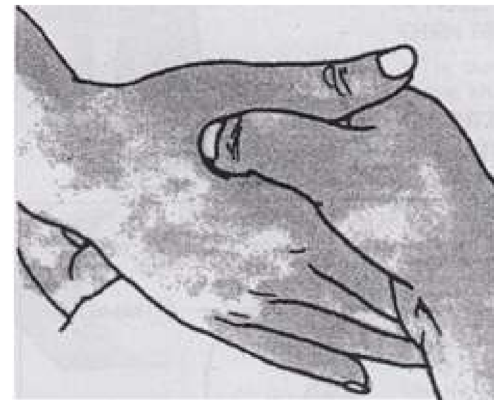


▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nôn nao khó chịu hoặc cảm giác mất hết sức lực.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay của người trị liệu nắm lấy cổ tay người bệnh như tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc, không chỉ tiêu trừ chứng đau đầu, nặng đầu, nôn nao khó chịu, cảm giác mất hết sức lực mà còn trị liệu chứng xuất huyết đáy mắt do cao huyết áp gây nên.

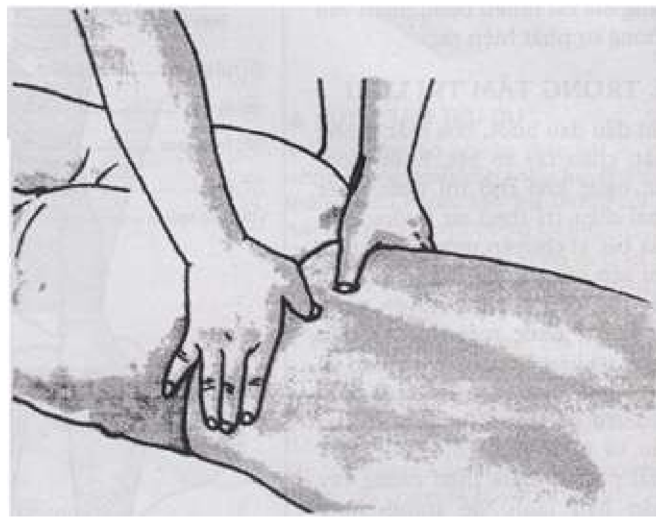


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng đau nhức vùng lưng và eo.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng hai đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, tiêu trừ chứng đau nhức lưng và vùng eo lưng. Tiến hành bấm huyệt kết hợp với massage từ huyệt Quyết âm du, Tâm du, Can du cho đến Thận du sẽ càng hiệu quả.



▼ HUYỆT THIÊN ĐỈNH

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu điều tiết tuần hoàn khí huyết, tiêu trừ chứng nhức mỏi vùng cổ và vai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng hai bên và nằm thấp hơn yết hầu một đốt ngón tay, sát sau cơ cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau lưng người bệnh, một tay giữ vai người bệnh, còn đâu ngón trỏ của tay kia ấn và day nhẹ lên huyệt Thiên đỉnh của người bệnh. Đây là huyệt đạo phân bổ rất nhiều mạch máu và dây thần kinh liên kết buồng tim với đầu, là huyệt đạo trọng yếu điều tiết sự tuần hoàn khí huyết, giải trừ chứng nhức mỏi vùng cổ và vai.



▼ HUYỆT NỘI DŨNG TUYỀN

- Tác dung: Có tác dụng làm giảm tình trạng cao huyết áp.

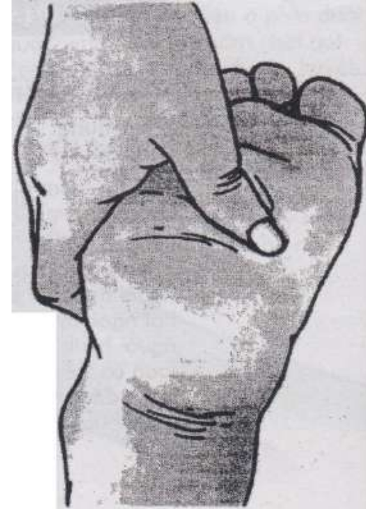
- Vị trí: Nằm trong lòng bàn chân, ngay chỗ lõm phía dưới khối cơ gan chân trong, trên đường thẳng nối ngón cái với gót chân, cách đầu ngón chân cái chừng 1/3 chiều dài bàn chân.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm sấp, co hai cẳng chân, đưa hai bàn chân lên;

người trị liệu dùng hai nắm đấm của mình thay nhau gõ nhẹ 100 lần lên huyệt Nội dũng tuyền sẽ làm giảm tình trạng cao huyết áp.

Người bệnh có thể ngồi trên ghế, dùng biện pháp ấy đề tự chữa trị.

Dùng ngón tay cái day ấn mạnh xung quanh huyệt Dũng tuyên sẽ có tác dụng thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn.



Trường hợp 5. CHỨNG HUYẾT ÁP THẤP

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Tình trạng, huyết áp tối đa chỉ từ 100 đến 110 mmHg trở xuống là triệu chứng của bệnh huyết áp thấp. Có thể phân ra ba loại bệnh huyết áp thấp như sau: một là do một số bệnh tật khác gây nên, hai: huyết áp thấp cấp tính như khi ngủ thì huyết áp bình thường, nhưng khi tỉnh dậy thì huyết áp tụt xuống đột ngột và ba là bệnh huyết áp thấp bẩm sinh.

Bệnh huyết áp thấp bẩm sinh được cho là có liên quan trực tiếp tới thể chất người bệnh, mà đi đôi với nó là chứng toàn thân mệt mỏi cảm giác kiệt sức, dễ bị hoa mắt, chóng mặt và các chứng bệnh đau đầu mạn tính, bả vai nhức mỏi, hông muốn ăn uống, tay chân hàn lạnh...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi xảy ra tình trạng huyết áp bị thấp liên tục thì trước hết là phải tập trung chữa trị căn bệnh là nguyên nhân gây bệnh. Trường hợp huyết áp thấp cấp tính hay là bị bệnh bẩm sinh thì tiến hành biện pháp trị liệu huyệt đạo để song song chữa trị rất có hiệu quả.

Khi có triệu chứng nặng đầu, đau đầu thì tỉ mỉ ấn lên các huyệt Bách hội, Thiên trụ, đồng thời tiến hành xoa bóp từ huyệt Thiên trụ, đến huyệt Kiên tĩnh, làm cho khí huyết lưu thông, tiêu trừ nhức mỏi vai và triệu chứng hoa mắt, chóng mặt. Ấn lên các huyệt đạo, huyết âm du ở lưng; Thận du ở eo, Đản trung (Chiên trung, Thiện trung), Hoang du (Dục du), Trung quản, Đại cự ở bụng; Khích môn ở tay; Tam âm giao ở chân... cũng rất có hiệu quả.

Ấn lên các huyệt Cách du ở lưng; Thần môn ở tay; Âm lăng tuyền ở chân sẽ tiêu trừ chứng hàn lạnh tay chân. Đối với các triệu chứng thần kinh như mất ngủ, nôn nao khó chịu thì ấn lén huyệt Chiếu hải sẽ có hiệu quả.

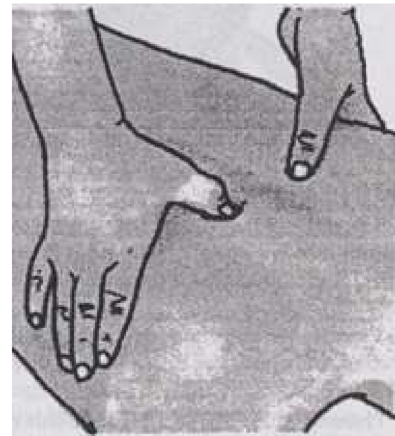
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT QUYẾT ÂM DU

- Tác dụng: Thúc đầy khí huyết lưu thông tuần hoàn, giải trừ triệu chứng cơ thể nhức mỏi, tay chân hàn lạnh.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ tư chừng 2 đốt ngón tay, nằm bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ sát bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn và day hơi mạnh lên huyệt Quyết âm du của người bệnh, làm cho khí huyết lưu thông tuân hoàn, tiêu trừ chứng nhức mỏi và hư lạnh của cơ thể. Để trị liệu bệnh huyết áp thấp thì tỉ mỉ ấn từ huyệt Quyết âm du đến huyệt Thận du sẽ rất có hiệu quả.



▼ HUYỆT HOANG DU

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nhức mỏi mạn tính do bệnh huyết áp thấp gây ra.

- Vị trí: Hai huyệt nằm đối xứng qua rốn và cách rốn chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay người trị liệu khép chặt lại, lấy đầu ngón tay giữa làm trung tâm cùng lúc ấn lên hai huyệt Hoang du của người bệnh; tiêu trừ chứng nhức mỏi mạn tính mà người bị bệnh huyết áp thấp thường gặp phải và chứng sung huyết đầu, hàn lạnh chân tay đi kèm. Huyệt đạo này nằm ở giữa bụng, cần lưu ý dùng sức vừa phải, ấn lõm lớp mỡ bụng là được.



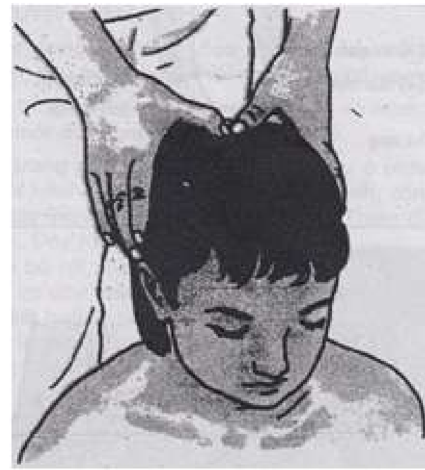
▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Tiêu trừ các triệu chứng choáng, hoa mắt chóng mặt khi đứng lên đột ngột (hiện tượng rối loạn tiền đình) hoặc nhức đầu, nặng đầu do bệnh huyết áp thấp gây nên.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng, người trị liệu đứng phía sau, hai bàn tay ôm chặt đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn thẳng xuống huyệt Bách hội của người bệnh, đề tiêu trừ tình trạng nhức đầu, nặng đầu, hoa mắt chóng mặt... do huyết áp thấp gây nên; và

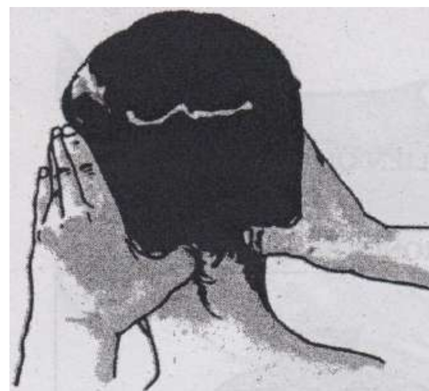
tiêu trừ cả cảm giác nôn nao khó chịu trên toàn bộ cơ thể.



▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Thúc đẩy khí huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng căng cơ cổ.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.



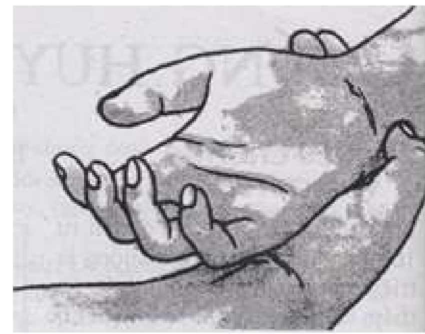
- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm chặt đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh, để thúc đẩy sự tuần hoàn khí huyết vùng đầu và toàn cơ thể, tiêu trừ chứng đau nhức vùng cổ. Massage từ huyệt Thiên trụ đến huyệt Kiên tỉnh sẽ giải trừ được cảm giác khó chịu do chứng nặng đâu và đau nhức bả vai gây ra.

▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng hư lạnh ở tay, và cảm giác nóng bỏng trên mặt.

- Vị trí: Nằm ngay nơi cổ tay, giáp với cạnh bàn tay, về phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngửa bàn tay đưa ra phía trước; bàn tay người trị liệu đỡ phía dưới và nắm lấy cổ tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thân môn, sẽ tiêu trừ chứng hàn lạnh tay và cảm giác nóng bỏng trên mặt. Biện pháp này cũng có hiệu quả đối với các chứng bệnh của hệ tuần hoàn.

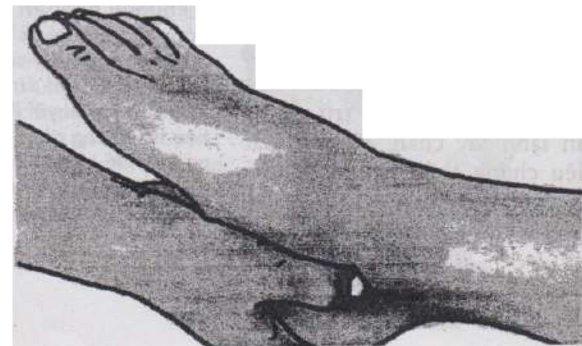


▼ HUYỆT CHIẾU HẢI

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt trong việc thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, giải trừ chứng hàn lạnh chân tay và trị liệu các chứng bệnh thần kinh.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm ngay phía dưới mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm dưới gót chân người bệnh theo hướng mũi chân, đầu ngón tay cái ân mạnh lên huyệt Chiếu hải của người bệnh, có tác dụng thúc đẩy khí huyết lưu thông tuần hoàn; tiêu trừ rất hiệu quả triệu chứng mất ngủ hoặc cảm giác thần kinh nôn nao khó chịu do bệnh huyết áp thấp gây nên. Ấn thêm các huyệt Tam túc lý, Thái khê, Tam âm giao, Am lăng tuyền... càng có hiệu quả.



Trường hợp 6. ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Thân thể mỏi mệt, mất sức mà không rõ nguyên nhân, tuy ăn uống vẫn đầy đủ chất nhưng ngày càng phù thủng, nước tiểu nhiều, luôn khát nước, đó chính là triệu chứng của bệnh đái tháo đường.

Nguyên nhân chính gây nên bệnh đái tháo đường là vì chất insulin do tụy tiết ra không đủ để biến tất cả thành phần đường trong cơ thể thành năng lượng. Ngoài ra thì uống rượu quá nhiều, quá lao lực, chịu quá nhiều áp lực hoặc quá béo phì… cũng là nguyên nhân dẫn đến bệnh đái tháo đường.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu chỉ dựa vào liệu pháp bấm huyệt thì không thể trực tiếp thúc đẩy tụy tiết ra nhiều chất insulin; vì thế liệu pháp này chỉ có tác dụng hỗ trợ, với mục đích là giúp cho chức năng tụy hoạt động tốt, làm giảm bớt các triệu chứng của đái tháo đường.

Để thực hiện mục đích ấy, ấn lên hai huyệt Tỳ du trên lưng; Tam âm giao, Địa cơ của chân… sẽ có hiệu quả. Để thúc đẩy sự hoạt động của các cơ quan nội tạng, tiến hành ấn lên các huyệt từ Can du đến Vị du, Thận du; từ Trung quản đến Thiên khu, Đại cự. Để trị liệu chứng toàn thân nhức mỏi, tâm thành hoang mang bấn loạn thì ấn huyệt Thiên trụ trên đầu. Trị chứng tay chân bủn rủn, tê mỏi thì bấm các huyệt Khúc trì, Âm lăng tuyền, Túc tam lý…

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TỲ DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng trong việc thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, để khắc phục các triệu chứng của bệnh đái tháo đường.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 11 chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Tỳ du của người bệnh, để thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, khắc phục các triệu chứng của bệnh đái tháo đường. Kết hợp ấn lên huyệt Vị du phía dưới huyệt Tì du, có tác dụng điều chỉnh chức năng hoạt động của dạ dày, giúp trị liệu càng hiệu quả.



▼ HUYỆT THIÊN KHU

- Tác dụng: Thúc đầy chức năng hoạt động của hệ thống tiêu hóa và hệ thống tiết niệu.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh đùi người bệnh, chồm vế phía trước, cả ba ngón tay trỏ, giữa và vô danh (ngón tay đeo nhẫn) trên hai bòa tay người trị liệu khép chặt với nhau, dùng sức vừa phải cùng lúc ấn lún vào lớp mỡ bụng phía trên huyệt Thiên khu của người bệnh, có hiệu quả thúc đẩy sự hoạt động của hệ thống tiêu hóa và hệ thống tiết niệu. Ấn thêm lên các huyệt Thủy phân và Thủy đạo quanh huyệt Thiên khu sẽ có hiệu quả trị liệu chứng đái rắt, đái nhiều.



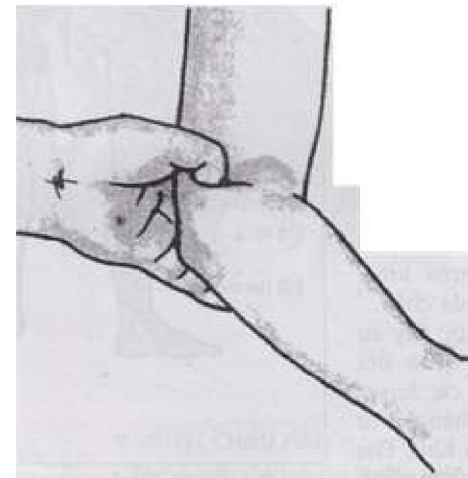
▼ HUYỆT KHÚC TRÍ:

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác khó chịu, đau cổ họng, luôn khát nước.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.



- Phương pháp trị liệu: Lòng bàn tay người trị liệu đỡ khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái gập vào ấn mạnh vào huyệt Khúc trì của người bệnh; có hiệu quả trị liệu các triệu chứng đau cổ họng; đặc biệt là chứng đau rát cổ họng, luôn khát nước và cảm giác khó chịu do bệnh đái tháo đường gây nên.

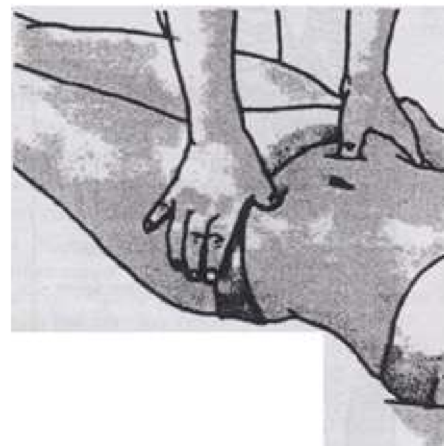


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ:

- Tác dụng: Điều chỉnh chức năng hoạt động của Vị Tràng (dạ dày và ruột).

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người điều trị quỳ bên đùi người "bệnh, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vừa đủ mạnh lên hai huyệt Đại cự của người bệnh; có hiệu quả điều chỉnh chức năng hoạt động của Vị Tràng; kết hợp massage từ huyệt Trung quản tới huyệt Quan nguyên sẽ càng thêm hiệu quả.

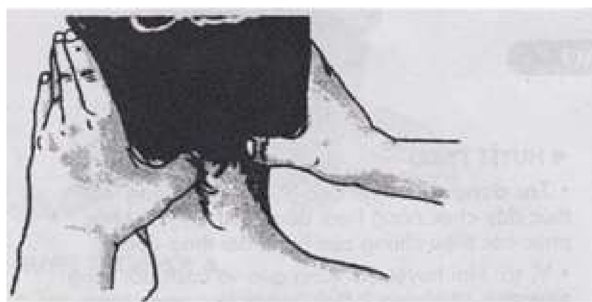


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ:

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác toàn thân mệt mỏi và tinh thần hoảng loạn do bệnh đái tháo đường gây ra.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài 2 thớ cơ lớn và đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ; kích thích máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng đầu đau nhức, toàn thân nhức mỏi, khó chịu, tâm thần hoảng loạn... do bệnh đái tháo đường gây nên.

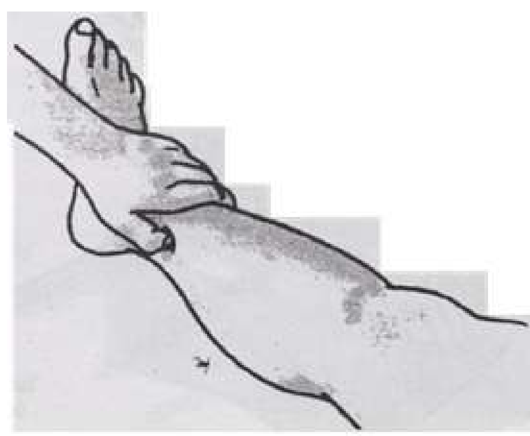


▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO:

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của chức năng tụy, khắc phục các triệu chứng của bệnh nội tạng.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, bàn tay úp xuống nắm lấy chặt cẳng chân, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Tam âm giao, có hiệu quả thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, khắc phục các chứng bệnh nội tạng như suy nhược dạ dày... Ấn thêm huyệt Địa cơ cáng có hiệu quả.



Trường hợp 7. CHỨNG BUỒN NÔN – ÓI MỬA

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

- Hiện tượng buồn nôn hoặc ói mửa, cảm thấy nôn nao muốn ói, sắc mặt tái mét, khổ sở; hoặc chỉ một trong các triệu chứng đó cứ xuất hiện lặp đi lặp lại, phần lớn là do ruột hoặc dạ dày trong hệ thống tiêu hóa bị bệnh gây nên. Nôn mửa là một hiện tượng phản xạ sinh lý; một khi thức ăn ôi thiêu, hoặc chất độc vào dạ dày thì sẽ gặp phải phản ứng tự vệ, nôn mửa tất cả ra ngoài để bảo vệ cơ thể. Vì thế mà biểu hiện buồn nôn xuất hiện trước.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu như mắc bệnh vì bị chất độc hại xâm nhập và các nguyên nhân khác, thì điều kiện tiên quyết là phải loại trừ chất độc hại ra khỏi cơ thể. Ngoại trừ trường hợp đau bụng dữ dội, còn đối với các trường hợp khác, thì trước tiên giữ cho người bệnh được ấm áp, yên tĩnh, rồi dùng biện pháp bấm huyệt để chữa trị. Khi mà nguyên nhân chủ yếu là do chức năng dạ dày trong hệ tiêu hóa bị trục trặc thì tiến hành trị liệu các huyệt Vị du, Trung quản, Thiên khu, Cự khuyết… Nếu gan hoặc mật cũng có vấn đề thì tiến hành trị liệu thêm các huyệt Can du, Đảm du, Kỳ môn sẽ có kết quả. Để điều chỉnh chức năng phản xạ của Vị Tràng thì tiến hành trị liệu các huyệt Túc tam lý, hoặc Lệ đoài, Trúc tân. Để chế ngự chứng buồn nôn thì ấn lên huyệt Khí xá sẽ có hiệu quả.

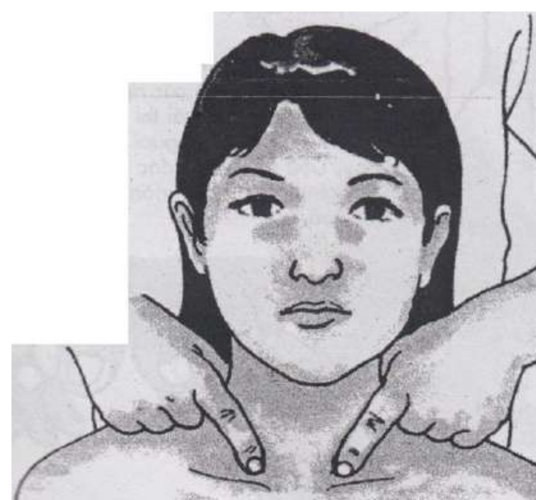
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÍ XÁ

- Tác dụng: Rất hiệu quả tiêu trừ triệu chứng đau dạ dày và buồn nôn, ói mửa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua yết hầu, nằm trên đầu mút xương ngực và đầu trong xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu đứng sau lưng, dùng đầu hai ngón tay trỏ ấn mạnh lên hai huyệt Khí xá của người bệnh và duy trì như thế trong vòng từ 3 đến 5 giây, rồi lại ấn tiếp như thế từ 3 đến 5 lần nữa; sẽ từ từ chế ngự được triệu chứng buồn nôn sau khi có cảm giác nôn nao trong dạ. Ấn lên huyệt đạo này làm kích thích đôi thân kinh thứ 10 của hệ thân kinh não để điều tiết công năng dạ dày, khắc phục được triệu chứng đau dạ dày, buồn nôn ói mửa.



▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Có hiệu quả làm nhẹ nhõm, thư giãn căng thẳng nhức mỏi lưng, kích thích công năng của dạ dày và ruột.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay đè lên lưng người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh vào hai huyệt Vị du của người bệnh, sẽ làm thư giãn sự căng thẳng của lưng; điều tiết công năng của dạ dày và ruột. Ấn thêm các huyệt Can du, Tỳ du thì càng hiệu quả.



▼ HUYỆT THIÊN KHU

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng thúc đẩy chức năng hoạt động của hệ thống tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng hai đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, ba ngón trỏ, giữa và vô danh của hai bàn tay người trị liệu khép chặt vào nhau, dùng sức vừa phải, cùng lúc ấn lõm lớp mỡ trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh; thúc đẩy sự hoạt động của hệ thống tiêu hóa. Hoặc massage, xoa bóp nhẹ nhàng từ xung quanh buồng tim đến quanh huyệt Thiên khu cũng rất hiệu quả.

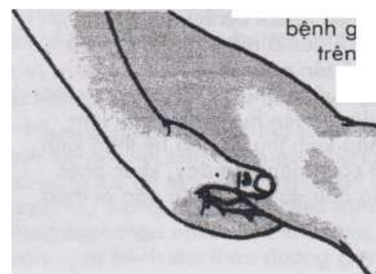


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Khắc phục chứng đầy bụng biếng ăn do bệnh gan hoặc mật gây nên.

- Vị trí: Nằm mé ngoài xương cổng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay đỡ hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vào hai huyệt Túc tam lý của người bệnh; tiêu trừ chứng đầy bụng biếng ăn do gan, mật bị bệnh gây ra. Người bệnh ngồi ghế, tự mình bấm huyệt cũng có hiệu quả.



▼ HUYỆT CỰ KHUYẾT

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác nôn nao trong ngực, chứng bệnh co thắt dạ dày, thừa axít (vị toan) hoặc đau dạ dày mạn tính.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch chính giữa ngực, phía trên rốn 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay úp lên nhau, mũi ngón tay giữa hướng về phía ngực bệnh nhân, ấn nhiều lần lên huyệt Cự khuyết để hóa giải sự nôn nao khó chịu trong ngực và chứng thừa dịch vị, đầy bụng biếng ăn hoặc các bệnh dạ dày mạn tính.

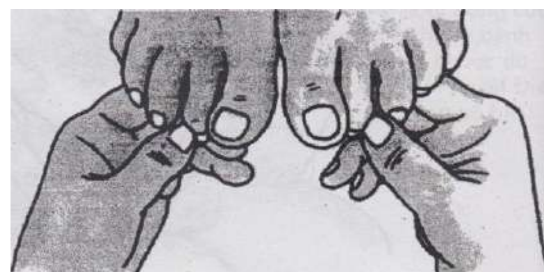


▼ HUYỆT LỆ ĐOÀI

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nôn nao khó chịu trong ngực và các chứng bệnh dạ dày.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài móng ngón chân thứ hai.

- Phương pháp trị liệu: Các ngón tay của người trị liệu khép lại đỡ các ngón chân người bệnh, còn đầu hai ngón tay cái thì cùng lúc ấn và day lên hai huyệt Lệ đoài của người bệnh, làm dịu cơn đau dạ dày. Liệu pháp này đặc biệt hiệu quả trong việc trị liệu chứng tức ngực, nôn nao trong bụng và muốn ói mửa.



Trường hợp 8. SAU RƯỢU, SAY TÀU XE

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Say rượu là do uống quá nhiều rượu, gây nên chứng nặng đầu, nhức đầu, buồn nôn, ói mửa, biếng ăn, hạ thấp đường huyết... Để phòng chứng bệnh này, cần chú ý không được uống quá nhiều rượu, bia. Say tàu xe là khi đi tàu xe, do thân thể bị lắc lư, chấn động, nhất thời hệ thần kinh không thể tự điều khiển được, gây nên chứng nhức đầu, khó chịu buồn nôn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nguyên nhân của chứng say rượu và say xe tuy không giống nhau, nhưng lại có cùng trọng điểm chữa chị là phải tiêu trừ triệu chứng cơ thể nôn nao khó chịu, buồn nôn. Ấn lên các huyệt Bách hội trên đầu, Thiên trụ, Phong trì và Hoàn cốt trên cổ có hiệu quả tiêu trừ chứng đau đầu, nặng đầu do say rượu, say xe gây ra, chế ngự tâm tính bất định do say rượu, say xe gây nên. Để hóa giải chứng ói mửa hoặc nôn nao khó chịu thì ấn lên các ngực thì ấn lên các huyệt Cưu vĩ đến Kỳ môn, Thiên khu ở vùng bụng cùng với các huyệt Quyết âm du, Can du, Thận du ở lưng. Khi say xe, ngoài cách trị liệu đối với các huyệt đạo trên, thì dùng đầu ngón tay cái ấn lên các huyệt Khiếu âm, Ế phong trên đầu và các huyệt Trúc tân, Địa cơ ở chân cũng rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÁCH HỘI:

- Tác dụng: Chế ngự cơn đau nhức đầu, nặng đầu do say rượu và triệu chứng tâm thân bất định khi say xe.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm đầu người bệnh, đâu hai ngón tay cái nhẹ nhàng, từ từ ấn lên huyệt Bách hội của người bệnh; làm hoà dịu chứng nặng đầu, nhức đầu do say rượu gây nên; cũng có thể chế ngự chứng tâm thần bất định khi say xe.

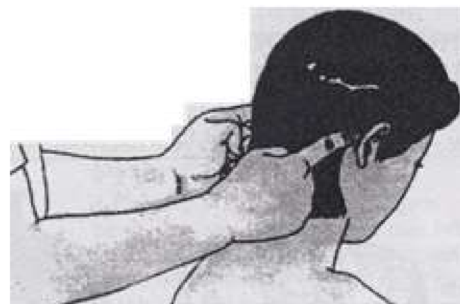


▼ HUYỆT KHIẾU ÂM

- Tác dụng: Có quan hệ đặc biệt đến trạng thái cân bằng của cơ thể và khắc phục chứng say tàu xe.

- Vị trí: Nằm hai bên đầu, ngay phía sau lỗ tai.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu ở sau, dùng đầu hai ngón tay trỏ của hai bàn tay ấn hơi mạnh lên hai huyệt Khiếu âm của người bệnh; kế đó ấn tiếp lên hai huyệt Ế phong và Hoàn cốt, càng thêm hiệu quả trong việc đem lại trạng thái cân bằng. Đặc biệt đối với những người điều khiển phương tiện giao thông, cơ thể luôn luôn bị chấn động, sự tuần hoàn của tuyến dịch Lim pha trong tai bị ảnh hưởng nên dễ bị say xe; sử dụng các liệu pháp trên rất có hiệu quả.



▼ HUYỆT CAN DU

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng tâm tính bất định và cảm giác buồn nôn, nôn nao khó chịu trong ngực.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đốt sống ngực thứ 9, thuộc nửa trên và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm vé phía trước, hai tay ôm ngang hông, đâu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Can du người bệnh; để thà lỏng sự căng thẳng lưng, đặc biệt là nâng cao chức năng gan và nội tạng. Ấn lên các huyệt Tì du, Vị du làm giảm chứng buồn nôn và cảm giác nôn nao khó

chịu ở ngực.

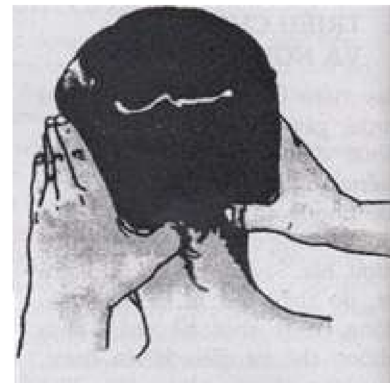


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Tiêu trừ triệu chứng nhức đầu buồn nôn do say rượu gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái đồng thời ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh sẽ tiêu trừ cảm giác đau nhức cổ, thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, giải cơn say rượu, khắc phục cảm giác khó chịu, tâm trí bất an do say rượu gây nên.

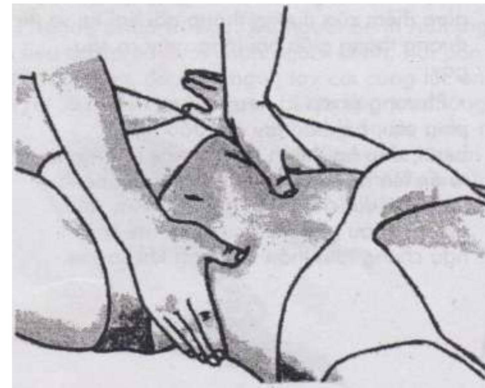


▼ HUYỆT KỲ MÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng khó thở và các chứng buồn nôn, ói mửa.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía dưới núm vú, gần đầu phía trong xương sườn số 9 (đối xứng qua vá cách huyệt Trung quản hơn 3 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, hai tay ôm hai bên sườn dưới, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt Kỳ môn người bệnh, sẽ tiêu trừ chứng khó thở. Để tiêu trừ chứng buồn nôn hoặc ói mửa thì liên tục massage và ấn lên các huyệt xung quanh bụng.



▼ HUYỆT TRÚC TÀN

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc phòng ngừa và tiêu trừ triệu chứng say tàu xe.

- Vị trí: Nằm trên xương cẳng chân phía trong, phía trên mắt cá chân trong chừng 5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm lây hai cẳng chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Trúc tân của người bệnh, có hiệu quả phòng ngừa chứng say xe; trong lúc đi xe có thể thực hiện liệu pháp ấy. Trước khi đi xe, châm cứu lên huyệt đạo ấy cũng rất hiệu quả.



Trường hợp 9. BÁN THÂN BẤT TOẠI (DO TRÚNG PHONG)

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Một bên thân thể bị tê liệt do mạch máu não vỡ ra sau khi bị tắt nghẽn, gọi là chứng bán thân bất toại do bị trúng phong. Đa phần, sau khi mắc bệnh một thời gian ngắn, tay chân có hiện tượng gần như tê liệt, không có sức lực, không tự cử động được; vài tuần sau thì trở nên hoàn toàn tê cứng, bàn tay tê cứng đến mức không thể duỗi thẳng được, rồi chân cũng vậy. Có những lúc tay tê liệt, hàn lạnh hoặc nóng ran, triệu chứng đau nhức, phù nề xuất hiện.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trị liệu để thúc đẩy phục hồi chức năng vận động của cơ thể chỉ có hiệu quả khi mà bệnh mới phát sinh trong vòng từ nửa năm đến một năm trở lại. Trước hết, một mặt phải áp dụng phương pháp trị liệu của bác sĩ chuyên môn, mặt khác phải tập trung tiến hành trị liệu phục hồi chức năng vận động cho cơ thể bằng liệu pháp huyệt đạo mà chủ yếu là bấm huyệt, massage, xoa bóp tay chân kết hợp với việc tập luyện phục hồi chức năng vận động cho cơ thể. Xoa bóp, massage đầu, cổ, vai để tiêu trừ sự tê cứng của cơ bắp, làm cho các khớp xương hoạt động dễ dàng, kèm với biện pháp bấm huyệt có mức độ lên các huyệt Quyết âm du ở lưng, Khúc trì ở tay và một số huyệt đạo khác ở lưng và tay chân.

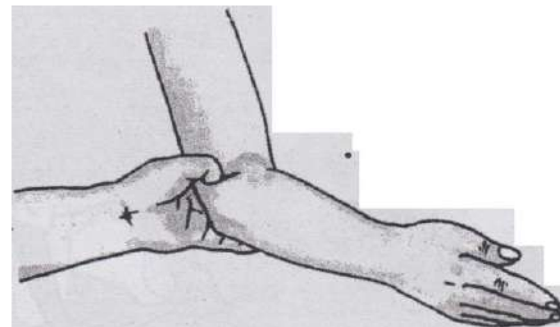
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Tiêu trừ sự căng thẳng, kích thích khả năng vận động của khuỷu tay.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu nắm chặt khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn nhẹ lên huyệt Khúc trì của người bệnh; để tiêu trừ chứng tê cứng tại khu vực khuỷu tay, lay động các khớp xương trước khi tiến hành hoạt động co duỗi khuỷu tay.

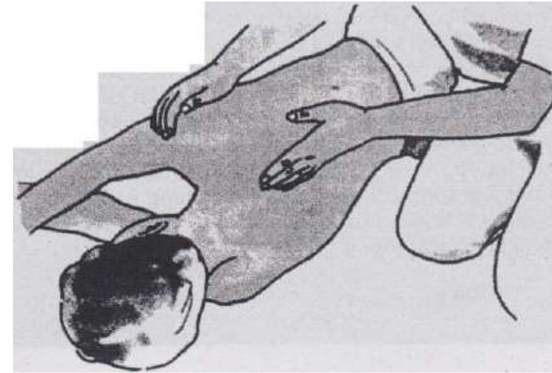


▼ HUYỆT QUYẾT ÂM DU

- Tác dụng: Có hiệu quả tích cực giúp cho sự vận động của lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ tư chừng 2 đốt ngón tay, nằm bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Đối với người bị bán thân bất toại thì nằm sấp rất khó khăn, vì thế phải đặt người bệnh nằm nghiêng để thực hiện liệu pháp huyệt đạo; một tay người trị liệu đỡ người bệnh, còn tay kia xoa bóp massage khắp phần lưng, rồi dùng đầu ngón tay ấn nhẹ lên huyệt Quyết âm du, để làm mềm mại sự tê cứng của cơ lưng và làm dịu sự đau đớn cho người bệnh.

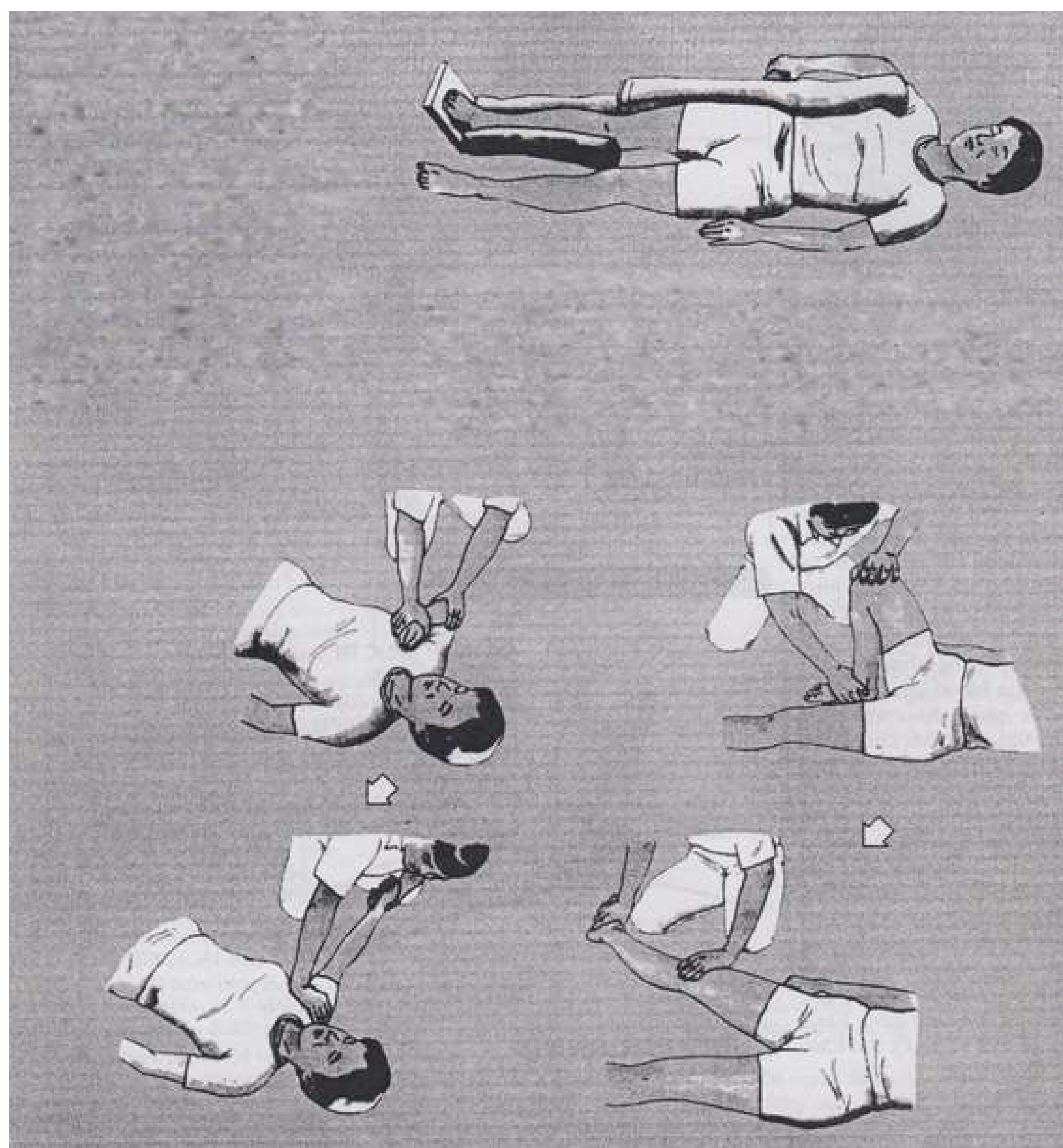


VẬN ĐỘNG KHỚP XƯƠNG CỦA NGƯỜI BỊ BÁN THÂN BẤT TOẠI

Do chân tay bị tê cứng mà người bệnh bán thân bất toại không thể nằm thẳng người để ngủ; nếu cứ phải chịu đựng như thế một thời gian dài sẽ dễ gêy nên những chứng bệnh khác. Vì người bệnh không thề tự mình lật, đổi tư thế được, cho nên cứ vài tiếng đồng hồ thì người hộ lý phải thay đổi tư thế thân và tay chân người bệnh sang vị trí khác. Có thay đổi đúng đắn tư thế nằm của người bệnh thì mới ngăn ngừa được sự tê cứng các khớp xương và tránh cho cơ thể khỏi bị biến dạng. Đồng thời người hộ lý còn phải giúp cho người bệnh vận động các khớp xương tay chân, để phục hồi chức năng vận động của cơ thể.

1. PHƯƠNG PHÁP DUỖI THẲNG TAY CHÂN BỊ TÊ CỨNG

Đặt người bệnh nằm ngửa; kéo bả vai phía bên thân bị tê liệt ra phía ngoài, kẹp chặt giữa cánh tay và nách người bệnh một chiếc khăn bông lớn cuốn tròn như một chiếc ống. Bàn chân của chân bị tê liệt ép vào một miếng gỗ rồi dựa chặt vào thành giường hoặc mặt tường, dùng gối hoặc khăn cố định lại; người hộ lý ngồi yên, tay giữ chặt khăn không cho bàn chân người bệnh xoay ra, xoay vào.



2. VẬN ĐỘNG SỰ HOẠT ĐỘNG CỦA KHỚP XƯƠNG TAY

Đặt người bệnh nằm ngửa; người hộ lý nắm chặt cổ tay người bệnh kéo duỗi cánh tay thẳng ra; động tác này cần làm nhẹ nhàng, chầm chậm để tránh gây đau đớn cho người bệnh. Ban đầu thì giữ chặt khuỷu tay, gập nhẹ cẳng tay và cánh tay thành một góc vuông; tiếp đó dời vị trí bị đè chặt đến sát nách, kéo cánh tay duỗi thẳng ra; cứ thế tiến hành lặp đi lạp lại nhiều lần. Đồng thời cũng cần phải kéo thẳng từng ngón tay bị co quắp vì tê cứng ra và nhẹ nhàng, chậm rãi vận động sự chuyển động cổ tay người bệnh.

3. VẬN ĐỘNG SỰ HOẠT ĐỘNG CỦA KHỚP XƯƠNG CHÂN

Đè người bệnh nằm ngửa; người hộ lý nắm lấy gót chân rồi co, duỗi thẳng chân người bệnh thật nhẹ nhàng, chậm rãi để tránh gây đau đớn cho ngưòi bệnh. Đầu tiên cần giữ chặt đầu gối, từ từ gấp cẳng chân lại đến một mức độ nào đó rồi trở về trạng thái cũ, cứ thế lặp đi lặp lại nhiều lần. Tiếp đó giữ chặt gót chân mà xoay nhẹ mũi chân ra ngoài vào trong nhiều lần; và nhẹ nhàng vận động sự hoạt động của gót chân.

Trường hợp 10. QUÁ GẦY, QUÁ BÉO

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Có một số người tuy ăn uống đầy đủ nhưng thể trạng không béo lên được, thậm chí còn quá gầy; thông thường mà nói, nguyên nhân là do dạ dày, đường ruột bị bệnh hoặc thần kinh có vấn đề, trong số đó có một số mắc bệnh nội tạng mạn tính.

Ngược lại, có một số người lại quá béo; mà nguyên nhân chủ yếu là do chế độ dinh dưỡng mất cân bằng, ăn uống quá nhiều hoặc vận động quá ít. Những người quá béo thì dễ có triệu chứng của xơ cứng động mạch, cao huyết áp hoặc bệnh tim đi kèm; do đó cần phải hết sức chú ý.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Đối với những người quá gầy, thì cần phải điều chỉnh chức năng tiêu hóa yếu kém của dạ dày và ruột bằng cách trị liệu lên các huyệt Vị du, Tỳ du ở lưng, Đại cự ở bụng và Túc tam lý, Địa cơ... ở chân... Đối với những trường hợp do bệnh thần kinh mà ăn uống quá yế, thể trạng suy nhược thì thực hiện trị liệu lên huyệt Thận du ơ vùng eo lưng để tăng cường sức hoạt động cho toàn cơ thể.

Đối với những người quá béo thì cần tiến hành trị liệu lên các huyệt đạo ở lưng và ở chân, đồng thời tiến hành xoa bóp nhẹ nhàng các huyệt đạo dọc theo vùng bụng sẽ mang lại hiệu quả. Tiến hành xoa bóp theo kiểu cuốn chiếu từ buồng tim xuôi theo xương sườn phía trong cho đến bụng phía dưới; hoặc xoa bóp massage từ huyệt Kỳ môn đến huyệt Quan nguyên. Đối với người mà mỡ đùi, chân quá nhiều thì kích thích lên huyệt Thừa sơn cũng rất hiệu quả.

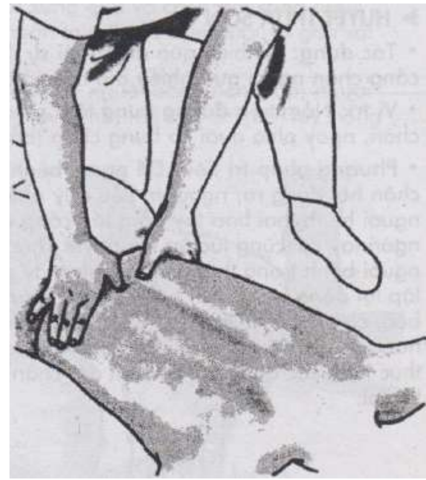
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Tăng cường thể lực và sinh lực đối với người quá gầy ốm do không ăn uống được vì bệnh thần kinh.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm vùng hông và đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt Thận du của người bệnh; giải trừ sự căng thẳng vùng eo lưng, tăng cường thể lực và sức hoạt động của toàn bộ cơ thể. Để nâng cao chức năng hoạt động của hệ thống tiêu hóa, tiến hành trị liệu các huyệt đạo Vị du và Tỳ du... nơi lưng; xoa bóp các huyệt đạo từ lưng cho đến eo hông sẽ rất hiệu quả.



XOA BÓP ĐỂ LÀM TAN LỚP MỠ BỤNG

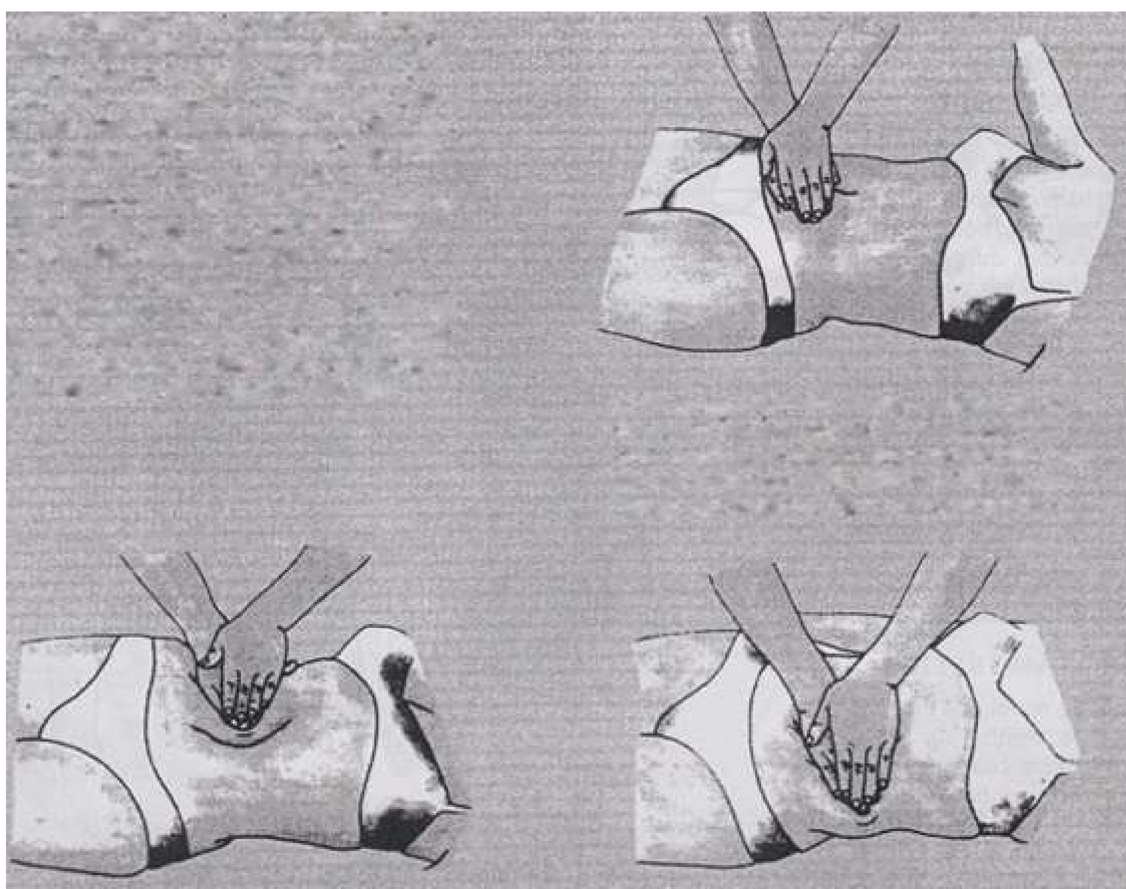
Để người bệnh năm ngửa, phối hợp với nhịp thở ra của người bệnh; người trị liệu từ từ bấm các huyệt từ vùng tim đến vùng bụng người bệnh; kế đó xoa bóp, chà xát nhiều lần từ lồng ngực men theo mạn xương sườn cho đến cuối, với vùng bụng béo tròn, quá to lại càng phải tăng cường xoa bóp nhiều hơn nữa. Các phương pháp trị liệu này người bệnh có thề tự mình tiến hành được, cần luyện thành thói quen thực hiện hàng ngày trước khi đi ngủ.

Cũng có thể dùng ngón tay cái và một ngón tay khác bóp vê lớp mỡ chung quanh rốn nhiều lần; hoặc tiến hành xoa bóp liên tục hết vùng bụng bên này lại tiếp sang vùng bụng bên kia và ngược lại... cũng có hiệu quả.

1. Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay úp lên nhau, đặt lên bụng người bệnh, dùng các ngón tay đẩy nhẹ lớp mỡ bụng của bệnh nhân về giữa rốn rồi buông tay ra, lặp lại động tác ấy nhiều lần.

2. Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay úp lên nhau, đặt vào một bên hông người bệnh, mũi bàn tay như cái mái chèo nhịp nhàng xoa bóp lách dần về phía trước.

3. Đề người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay úp lên nhau, mũi tay như mái chèo nhịp nhàng xoa bóp lách dần về phía trước từ vùng rốn cho đến hết hông; lặp lại động tác ấy nhiều lần.

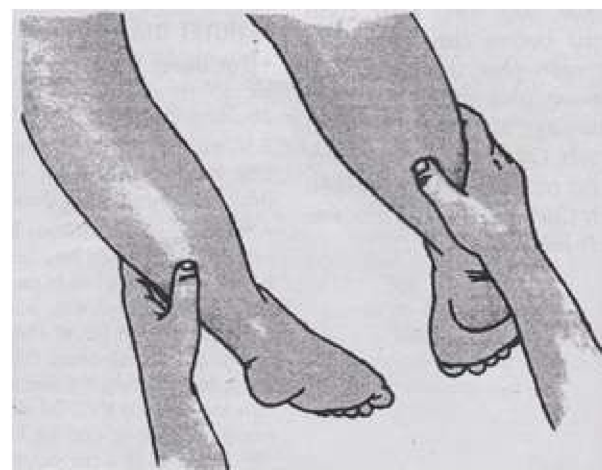


▼ HUYỆT THỪA SƠN

- Tác dụng: Có hiệu quả mang lại sự thon chắc cho cẳng chân người quá nhiều mỡ ở đùi và chân.

- Ví trí: Nằm trên đường trung tâm phía sau cảng chân, ngay phía dưới cơ bụng chân (bắp cẳng chân).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm lấy cẳng chân, lòng hai ngón tay cái củng lúc ấn lên huyệt Thừa sơn của người bệnh trong thời gian chừng mấy giây, rồi thôi; lặp lại động tác ấy vài ba lần. Nếu người bệnh quá béo, chân quá nhiều mỡ thì làm rung động bắp chân hoặc xoa bóp kích thích cũng có hiệu quả; kiên trì thực hiện các động tác trên thì đôi chân sẽ thon thả trở lại.



Trường hợp 11. CHỨNG BIẾNG ĂN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Không thèm ăn, không muốn ăn, cảm giác thức ăn nhạt nhẽo vô vị... là biểu hiện của chứng biếng ăn. Nguyên nhân chủ yếu phần lớn do dạ dày, ruột trong hệ thống tiêu hóa bị bệnh, hoặc do bệnh mạn tính gây nên. Còn có trường hợp toàn bộ cơ thể không bị đau ốm bệnh hoạn gì nhưng do thầ kinh bị stress gây nên chứng biếng ăn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết cần chữa trị các căn bệnh gây nên chứng biếng ăn, nó không chỉ kích thích chức năng của hệ thống tiêu hóa mà còn thúc đẩy sự thèm ăn. Để tạo được cảm giác thèm ăn, nâng cao sự hoạt động của dạ dày, phải làm cho sự co bóp của dạ dày và dịch ra một cách bình thường; mà chủ yếu là làm cho thức ăn từ dạ dày sang ruột non thật thuận lợi. Để cải thiện công năng cả hệ thống, thì ấn lên các Can du, Tỳ du và Vị du ở lưng sẽ có hiệu quả. Ngoài ra, ấn lên các huyệt đạo từ Trung quản đến Hoàng du ở bụng và Túc Tam lý hoặc Địa cơ ở chân; nếu bị stress thì bấm huyệt Xung dương ở chân sẽ càng hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT CAN DU

- Tác dụng: Phục hồi chức năng hoạt động bình thường của gan, để tăng cường cảm giác thèm ăn.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu đốt sống ngực thứ 9, thuộc nửa trên và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông người bệnh, hai bàn tay đặt lên lưng và đầu hai ngón cái cùng lúc bấm mạnh lên hai huyệt Can du của người bệnh, làm thư giãn sự căng thẳng vùng lưng, nâng cao khả năng làm việc của các cơ quan nội tạng mà đặc biệt là chức năng gan, đem lại cảm giác thèm ăn.



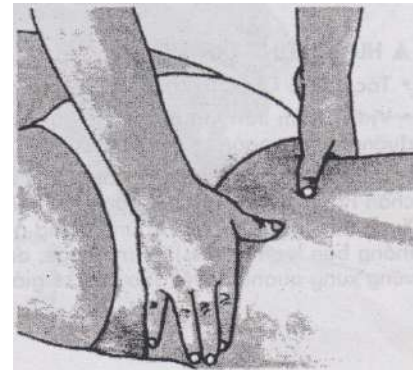
▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Kích thích sự hoạt động của Vị Tràng, thúc đẩy chức năng hệ thống tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc

nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, hai bàn tay ôm lấy hông và đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Vị du của người bệnh; có hiệu quả kích thích sự hoạt động của dạ dày, ruột. Tiếp tục ấn lên huyệt Tỳ du để điều chỉnh và nâng cao khả năng hoạt động của hệ tiêu hóa.

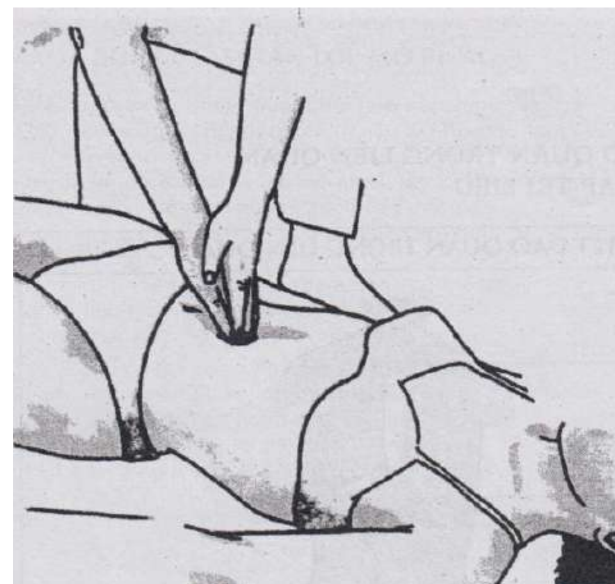


▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Điều chỉnh khả năng hoạt động của chức năng nội tạng.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; hai bàn tay người trị liệu úp vào nhau, đầu ngón tay giữa ấn lên huyệt Trung quản người bệnh, để điều chỉnh sự hoạt động của chức năng nội tạng, chữa trị các chứng bệnh dạ dày như: biếng ăn, tiêu hóa không tốt. Kết hợp với biện pháp massage nhẹ nhàng theo kiểu cuộn sóng sẽ càng hiệu quả.

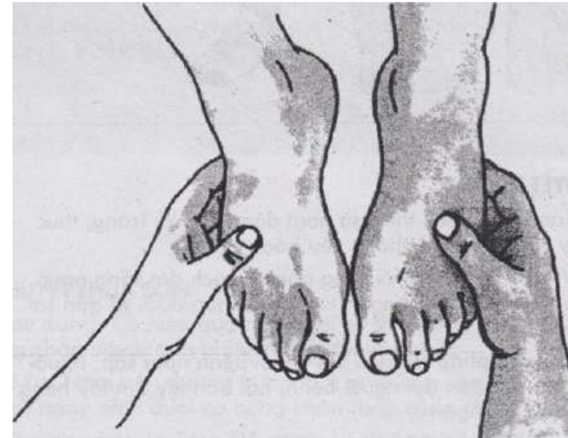


▼ HUYỆT XUNG DƯƠNG

- Tác dụng: Chữa trị chứng biếng ăn do bị stress.

- Vị trí: Nằm trên má ngoài mu bàn chân, tại điểm giữa đường nối kẽ ngón chân giữa và ngón áp út đến cổ chân.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu nắm lấy hai bàn chân người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Xung dương. Để tiêu trừ chứng biếng ăn do đầu óc căng thẳng bấn loạn (stress) thì massage, day ấn liên tục lên vùng xung quanh huyệt đạo này sẽ giải tỏa được stress.



▼ HUYỆT HOANG DU (CÒN GỌI LÀ DỤC DU)

- Tác dụng: Điều chỉnh sự hoạt động của hệ tiêu hóa, hòa dịu chứng bệnh đường ruột, giải trừ cảm giác biếng ăn.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng một đốt ngón tay.

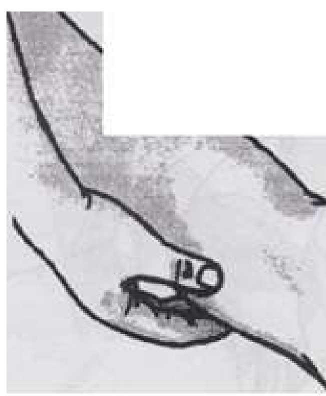
- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, đầu hai ngón tay giữa dùng lực vừa phải cùng lúc ấn lõm lớp mô bên trên hai huyệt Hoang du của người bệnh, để điều chỉnh sự hoạt động của chức năng hệ tiêu hóa, tiêu trừ chứng bệnh biếng ăn; đồng thời có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng đau bụng, kiết lị, bí đại tiện.

▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc nâng cao nguồn sinh lực của cơ thể, tăng cường cảm giác thèm ăn.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới gối chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa lòng bàn tay người trị liệu đỡ dưới cẳng chân và đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt tam lý của người bệnh; làm tiêu trừ cảm giác mỏi mệt toàn thân, tăng cường sinh lực thúc đẩy cảm giác thèm ăn. Người bệnh ngồi trên ghế, dễ dàng thực hiện liệu pháp huyệt đạo này để tự chữa trị cho mình.



Trường hợp 12. CHỨNG MẤT NGỦ

I. NGUYÊN NHÂN VÀ TRIỆU CHỨNG

Hiện tượng rất khó ngủ, không thể ngủ sâu, rất dễ tỉnh giấc... là triệu chứng của bệnh mất ngủ. Nguyên nhân chủ yếu gây nên bệnh này là do tâm thần bất an, thần kinh quá căng thẳng, lo lắng hoặc quá nóng nảy, bực bội. Trong các trường hợp này không chỉ có mất ngủ mà còn kèm theo các triệu chứng nhức lưng mỏi cổ.

II. TRONG TÂM TRỊ LIỆU

Cách chữa trị chủ yếu là làm cho toàn bộ cơ thể thả lỏng, thư giãn một cách tự nhiên. Để tiêu trừ các triệu chứng ấy thì massage thật tỉ mỉ lên các huyệt Thiên trụ ở cổ, và ấn lên các huyệt đạo từ Cách du đến Can du, Thận du ở lưng. Ấn huyệt bách hội trên đỉnh đầu còn tiêu trừ được chứng chóng mặt, hoa mắt do bệnh mất ngủ gây nên. Tiến hành ấn huyệt và nhẹ nhàng massage các huyệt đạo từ Cưu vĩ ở ngực đến Quan nguyên ở bụng cũng có hiệu quả. Xoa bóp nhiều lần huyệt Dũng tuyền trong lòng bàn chân, hoặc dẫm lòng bàn chân lên vỏ chai bia nhiều lần cũng cùng hiệu quả. Khi mất ngủ vì tay chân hàn lạnh thì cần bấm thêm các huyệt Dương trì ở tay, Tam âm giao ở chân. Nếu bệnh đã trở thành mạn tính thì tiến hành châm cứu lên các huyệt đạo ấy sẽ thu được hiệu quả càng lớn.

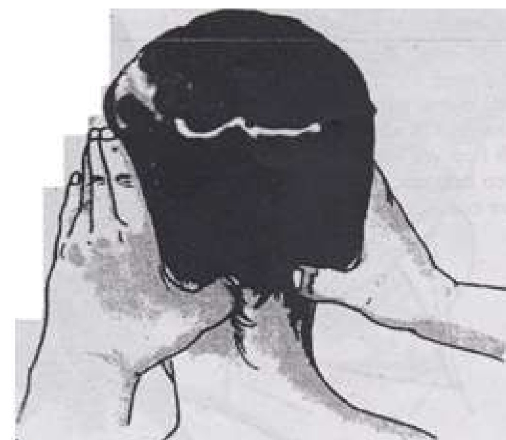
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng đau nhức, mỏi mệt của cổ, đem lại sự thanh thản cho tâm tính.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm chặt hai bên đầu và đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt Thiên trụ của người bệnh, làm tiêu trừ cảm giác nhức mỏi vùng cổ do bệnh mất ngủ gây ra. Đồng thời, tiến hành xoa bóp lưng thật tỉ mỉ bắt đầu từ huyệt Thiên trụ, sẽ làm giảm hẳn sự mỏi mệt, đau nhức trên toàn cơ thể.



▼ HUYỆT CƯU VĨ

- Tác dụng: Trị liệu chứng suy nhược thần kinh vì tâm tính nóng nảy, bức xúc do bệnh mất ngủ liên tục gây ra.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới đầu xương ức chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh đùi người bệnh, hai bàn tay ôm hai bên hông và đầu hai ngón tay cái chống lên nhau ấn xuống huyệt Cưu vĩ của người bệnh, làm tiêu trừ chứng suy nhược thần kinh vì tâm tính nóng nảy bức xúc do bệnh mất ngủ liên tục gây ra.

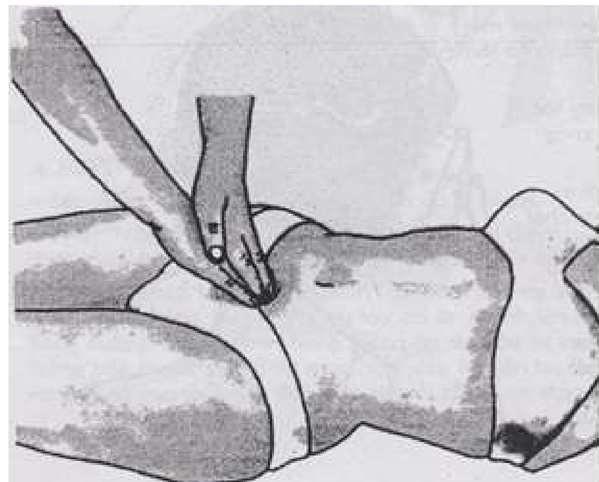


▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN

- Tác dụng: Giải trừ chứng mất ngủ và chứng hàn lạnh.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay úp lên nhau, dùng mũi ngón tay giữa ấn lên huyệt Quan nguyên người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ chứng mất ngủ và hàn lạnh thân thể. Người bệnh có thể tự trị liệu bằng cách: trước khi ngủ, nằm ngửa trên giường, hít thở thật sâu, thật đều, hai tay nhẹ nhàng xoa bóp vùng dưới xương sườn và xung quanh huyệt Quan nguyên.



▼ HUYỆT CÁCH DU

- Tác dụng: Điều hòa hệ thống hô hấp và tuần hoàn để mang lại giấc ngủ bình thường.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía dưới và bên trong hai xương bả vai, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 7 chừng 1,5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay đè lên lưng và đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Cách du của người bệnh, có hiệu quả điều hòa hô hấp và tuần hoàn, làm dịu cơn sốt, chứng khó thở, thân thể nhức mỏi, hàn lạnh, mang lại giấc ngủ bình thường.

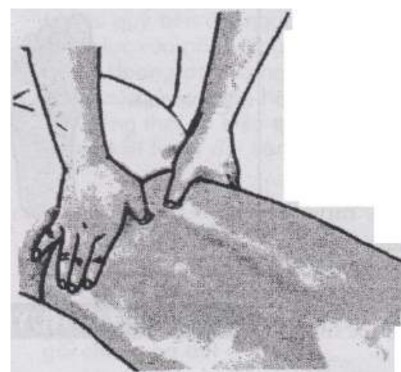


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau nhức, mỏi mệt toàn thân, giúp ngủ ngon.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Thận du của người bệnh, làm tiêu trừ nhức mỏi vùng eo lưng và đau nhức lưng, giúp cho giấc ngủ ngon lành; cũng rất hiệu quả trong việc trị liệu chứng mất ngủ do hàn lạnh nửa phần thân dưới.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHỐNG BUỒN NGỦ

Phục hồi giấc ngủ bình thường cho người bị bệnh mất ngủ là điều quan trọng nhất của việc chữa bệnh mất ngủ. Ngược lại, những lúc làm việc hoặc lái xe thì tuyệt đối không thể ngủ; nhưng nếu bỗng nhiên cơn buồn ngủ xuất hiện thì phải xử lý như thế nào? Việc đầu tiên là lập

tức ngừng ngay công việc hoặc dừng xe lại, tiến hành trị liệu các huyệt đạo mà tự bản thân mình có thể thực hiện được để phục hồi sự tỉnh táo tinh thần. Ấn lên huyệt Bách hội trên đầu; Thiên trụ, Phong tri ở cổ và các huyệt Tinh minh, Đồng tử liêu, Thái dương ở quanh mắt, sẽ có hiệu quả làm cho mắt tỉnh táo lại. Gõ nhẹ lên vùng eo, hoặc dùng đầu ngón tay cái ấn lên huyệt Thận du, huyệt Cưu vĩ ở ngực hoặc Cự khuyết ở vùng tim có hiệu quả điều chỉnh quy luật hoạt động của chức năng thần kinh, giải trừ cảm giác buồn ngủ, phục hồi trạng thái tỉnh táo.

Phần 2. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH PHẦN ĐẦU, MẶT

Trường hợp 1. CƠ THỂ MỎI MỆT, ĐAU NHỨC

I. NGUYÊN NHÂN TRIỆU CHỨNG

Nếu dựa vào triệu chứng để phân loại, thì có thể phân biệt các chứng đau bên đầu ví dụ như đau đầu kèm theo chóng mặt do các mạch máu hai bên đầu bị co thắt; đau phía sau đầu đi kèm với đau nhức bả vai chủ yếu là do các cơ phía vai quá căng thẳng gây nên; hoặc đau đầu do thần kinh quá căng thẳng (stress) gây nên.

Chứng đau đầu không chỉ do nguyên nhân đau vùng đầu gây nên mà còn do nhiều nguyên nhân khác như bị cảm cúm, mắt làm việc quá mệt mỏi, đau nhức, hoặc các bệnh về huyết áp... gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Việc đầu tiên phải kiểm tra mức độ nghiêm trọng của bệnh, rồi mới được tiến hành trị liệu các huyệt đạo vùng đầu. Trước hết lên huyệt Bách hội và xoa bóp vùng đỉnh đầu hoặc các huyệt Khúc sai, Hàm yếm, Giác tôn, Hoàn cốt hai bên đầu; để làm dịu cảm giác đau nặng đầu, nhức đầu, thì ấn lên hai huyệt Khúc trì ở tay. Để tiêu trừ triệu chứng nhức mỏi vai thì tiến hành các biện pháp bấm huyệt, massage từ huyệt Thiên trụ, Phong trì ở cổ đến các huyệt Kiên tỉnh, Khúc viên.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt trong việc chữa trị chứng đau đầu, nặng đầu.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, là giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng nối giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái bấm nhẹ lên huyệt Bách hội trên đỉnh đầu người bệnh, làm tiêu trừ cảm giác nặng đầu, đau nhói trong đầu.



▼ HUYỆT GIÁC TÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác tê cứng vùng đầu và cổ, có hiệu quả trong chữa trị các bệnh về tai và mặt.

- Vị trí: Nằm sát mi tóc phía bên trên vành tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, dùng hai đầu ngón tay trỏ ép mạnh lên hai huyệt Giác tôn của người bệnh nhiều lần, mỗi lần từ 3- 5 giây, sẽ tiêu trừ cảm giác tê cứng của đầu và cổ, cũng có hiệu quả khắc phục chứng ù tai hoa mắt. Xoa bóp thêm huyệt Thái dương càng hiệu quả.

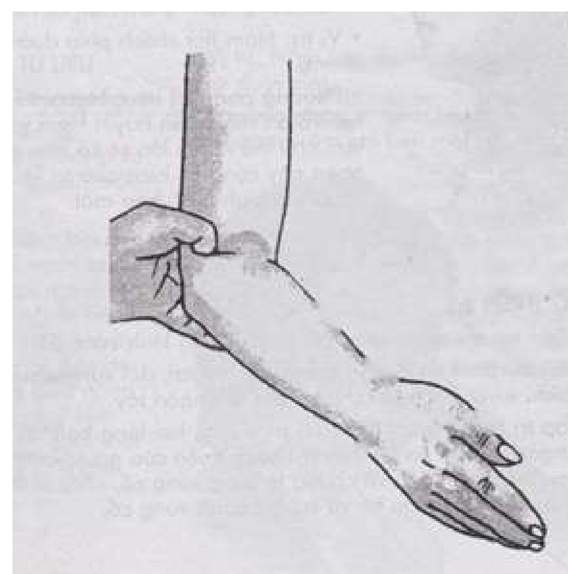


▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Tương tác với các huyệt đạo trên đầu, làm tăng thêm hiệu quả trị liệu.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khóp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu nắm chặt khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Khúc trì của người bệnh. Vì huyệt Khúc trì có tác dụng tương hỗ với huyệt Bách hội cũng như các huyệt đạo khác trên đầu nên càng phát huy hiệu quả trị liệu.



Trường hợp 2. ĐAU THẦN KINH SAU ĐẦU

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Từ sau đầu cho đến sau cổ và từ hai bên tai cho đến hàm dưới đau buốt như da thịt bị kéo căng; thậm chí chỉ cần khẽ đụng chạm đến râu, tóc trong khu vực ấy thì đã thấy đau nhói; có người còn có cảm giác cơn đau như một làn sóng lan lên tận đỉnh đầu; nhưng triệu chứng lại khác với căn bệnh đau sau đầu.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi mà đau đến mức chỉ cần động đến râu, tóc là đã thấy buốt nhói, thì trước tiên hãy dùng khăn mặt hấp nóng chườm lên sau đầu người bệnh. Sau khi đã làm mềm và thư giãn sự căng thẳng các cơ bắp thì tiến hành trị liệu lên các huyệt Phong phủ, Hàm yếm, Thông thiên vùng đầu hoặc ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc ở tay sẽ làm dịu cơn đau. Khi ấn huyệt cần phải lưu ý là khi người bệnh hít vào thì giảm lực, khi người bệnh thở ra thì tăng thêm lực.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT PHONG PHỦ

- Tác dụng: Tiêu trừ sự đau nhức và căng thẳng sau đầu.

- Vị trí: Nằm ngay chỗ lõm ở giữa và phía sau đầu, bên trên mí tóc chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm chặt hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng ấn lên huyệt Phong phủ của người bệnh, làm tiêu trừ sự đau nhức và căng thẳng phía sau đầu; cũng rất hiệu quả khi trị liệu chứng nặng đầu, nhức đầu do cảm cúm hoặc bệnh huyết áp gây nên. Dùng lòng bàn tay xoa bóp thêm từ đỉnh đầu đến huyệt Phong phủ để tăng hiệu quả.

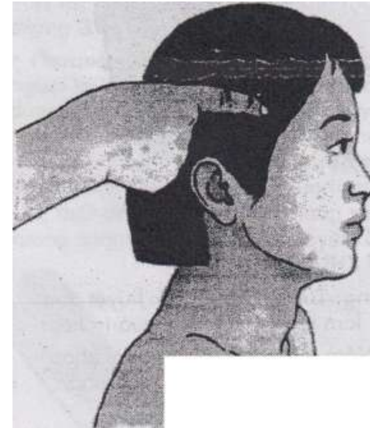


▼ HUYỆT HÀM YẾM (CÒN GỌI HÀM YẾN)

- Tác dụng: Làm giảm hẳn cơn đau đầu, đau nửa đầu.

- Vị trí: Nằm hơi chếch phía dưới mí tóc nơi góc trán vùng Thái dương.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, dùng đầu ngón tay trò ấn mạnh lên huyệt Hàm yếm trong khoảng 3 đến 5 giây, làm như thế nhiều lần sẽ có hiệu quả giảm hẳn cơn đau đầu; biện pháp này cũng có hiệu quả trị liệu chứng đau một bên đầu hoặc đau thần kinh mặt, hoa mắt.



▼ HUYỆT THÔNG THIÊN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng tê cứng cổ và đau thần kinh vùng đầu.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên đường thẳng nối hai tai, đối xứng nhau qua huyệt Bách hội và cách huyệt Bách hội chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai lòng bàn tay đỡ hai bên đầu, hai đầu ngón tay cái ấn lên huyệt Thông thiên của người bệnh; có hiệu quả giải trừ cơn đau thần kinh đầu và chứng tê cứng vùng cổ, nhất là đối với khu vực từ huyệt đạo này đến phía sau tai và xung quanh vùng cổ.



Trường hợp 3. CHÚNG MẶT TÊ DẠI, CO GIẬT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Mặ bị hàn lạnh lâu dài, thường xuyên lo lắng khổ tâm... sẽ dần làm cho khuôn mặt bị tê cứng, không thể biểu lộ được sự vui vẻ, tươi cười đó là triệu chứng bệnh tê liệt thần kinh mặt. Khi thần kinh mặt bị tê liệt vì trúng độc rượu cồn hoặc bị trúng gió thì sẽ làm cho một bên mặt bị liệt. Còn trường hợp phần cơ mặt phía bên trên cơ mắt bị co giật thì ngoài các nguyên nhân bị đau đớn, căng thẳng nhức mỏi... còn do một số chứng bệnh khác gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trường hợp cả khuôn mặt bị tê cứng thì dùng khăn nóng đắp lên và xoa khắp mặt, tiếp đó ấn lên các huyệt đạo trên mặt từ trán đến quanh mắt, rồi xuống quanh vùng miệng, đồng thời tiến hành xa bóp massage toàn bộ vùng mặt. Đối với hiện tượng cơ mặt bị co giật thì bí quyết là ấn lên các huyệt đạo ở sau cổ và bả vai để làm mềm sự căng cứng cơ mặt. Đối với chứng co giật quanh mắt thì ấn lên các huyệt Tinh minh, Đồng tử liêu. Chứng co giật vùng hai má thì ấn lên huyệt Quyền liêu, Hạ quan; còn môi co giật thì ấn lên huyệt Tứ bạch, Địa thương; nếu có cảm giác đau đớn thì bấm lên huyệt Ế phong. Thực hiện các biện pháp trên đồng thời với xoa bóp nhẹ nhàng, sẽ rất hiệu quả.

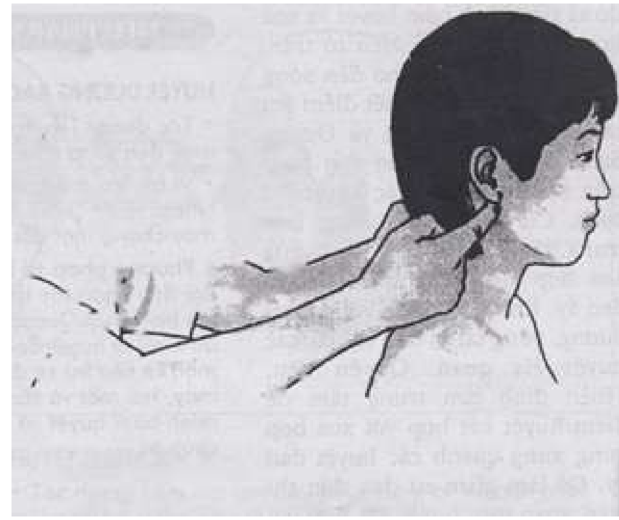
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT Ế PHONG

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng co giật và đau đớn vùng mặt.

- Vị trí: Nằm ngay chỗ lỏm phía sau dái tai.

- Phương pháp trị liệu: Ngươi trị liệu ở phía sau, dùng đầu hai ngon tay trỏ ấn nhẹ lên hai huyệt Ế phong của người bệnh rồi buông ra, cứ thế lặp đi lặp lại nhiều lần, sẽ có hiệu quả tiêu trừ chứng co giật và cám giác đau đớn vùng mặt. Người bệnh có thể tự trị liệu bằng cách dùng hai bàn tay ôm lấy hai bên khuôn mặt,hai đầu ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Ế phong của mình, rồi buông ra; lặp lại nhiều lần như thế.



▼ HUYỆT ĐỒNG TỬ LIÊU

- Tác dụng: Giải trừ chứng co giật da mặt.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm phía ngoài hốc đuôi mắt gần một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ cùng lúc ấn nhanh và hơi mạnh lên hai huyệt Đồng tử liêu của người bệnh, rồi buông ngay ra; lặp lại động tác ấy nhiêu lần, sẽ tiêu trừ chứng co giật da mặt. Cùng tiến hành cả hai biện pháp bấm huyệt và xoa bóp massage lên vùng huyệt Ti trúc không gần đuôi mắt thì hiệu quả khắc phục triệu chứng tê liệt cơ mặt càng cao.



▼ HUYỆT QUYỀN LIÊU

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng tê cứng và co giật vùng má.

- Vị trí: Nằm bên dưới chỗ gồ lên của xương gò má, dưới đuôi mắt.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng hai hai bàn tay ôm hai bên má, hai đâu ngón tay cái cùng lúc ấn và day lên hai huyệt Quyền liêu của người bệnh trong thời gian từ 5 đến 10 giây; sẽ có hiệu quả làm giảm hẳn chứng tê cứng và co giật ở má. Cơ má bị tê liệt thì từ từ xoa bóp từ huyệt Quyền liêu đến chung quanh huyệt Hạ quan sẽ có hiệu quả.


huyệt Quyền liêu của
người bệnh trong
gian từ 5 đến 10
sẽ có hiệu quả
giảm hẳn chứng
cứng và co giật
Cơ má
từ xoa bóp từ
Quyền liêu
chung
huyệt Hạ
quan

Trường hợp 4. ĐAU MẶT, ĐAU ĐÔI THẦN KINH NÃO THỨ 5

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Lúc bình thường không có biểu hiện gì, nhưng khi phát bệnh thì mặt đau đớn dữ dội, đó là triệu chứng đau đôi dây thần kinh não thứ 5. Khi bệnh mới ở thời kỳ đau thì có cảm giác một bên mặt thường bị đau nhức, khi bệnh nặng lên thì từ má cho đến hàm trên, trán và vùng xung quanh mắt, và cả một vùng rộng từ phía sau đầu cho đến hai bả vai cũng bị đau đớn dữ dội.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi bị đau đớn dữ dội thì không được đụng chạm đến khuôn mặt, chỉ được xoa ấm phía sau đầu, như thế sẽ làm dịu cơn đau; sau đó sẽ tiến hành bấm huyệt và xoa bóp các huyệt đạo. Nếu từ trán, giữa hai lông mày cho đến sống mũi bị đau thì trước hết điểm lên các huyệt Tinh minh và Dương bạch. Nếu từ má cho đến hàm trên bị đau thì lấy các huyệt Tứ bạch, Cự liêu, Địa thương làm trung tâm vừa điểm huyệt vừa xoa bóp xung quanh các huyệt đạo ấy. Khi hàm dưới, vùng Thái dương, vùng tai bị đau thì lấy các huyệt Hạ quan, Quyền liêu, Thiên đỉnh làm trung tâm để điểm huyệt kết hợp với xoa bóp vùng xung quanh các huyệt đạo ấy. Để làm giảm sự đau đớn thì biện pháp bấm huyệt kết hợp với xoa bóp rất có tác dụng.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT DƯƠNG BẠCH

- Tác dụng: Tiêu trừ đau đớn từ giữa hai lông mày đến sống mũi.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua đường Nhâm mạch, nằm chính giữa và phía trên lông mày chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng hai đầu ngón tay trỏ hoặc ngón cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Dương bạch của người bệnh và day ấn tỉ mỉ từ huyệt đạo ấy cho đến vùng trên hốc mắt, sẽ tiêu trừ sự đau đớn vùng giữa hai lông mày, hai mắt và sống mũi. Người bệnh có thể tự mình bấm huyệt và xoa bóp theo cách ấy để chữa trị.

▼ HUYỆT TINH MINH

- Tác dụng: Giải trừ sự đau đớn và khó chịu xung quanh mắt.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ở chỗ lõm giữa hốc mắt và sống mũi, đối xứng nhau qua xương sống mũi.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng hai đầu ngón tay trỏ day ấn nhẹ nhàng lên hai huyệt Minh tinh của người bệnh, có hiệu quả giải trừ cơn đau vùng quanh mắt và kể cả quanh sống mũi. Người bệnh có thể dùng lòng đầu ngón cái và ngón trò kẹp lên huyệt đạo ấy và tiến hành day ấn huyệt để tự chữa trị.

▼ HUYỆT TỨ BẠCH

- Tác dụng: Tiêu trừ sự đau đớn hai bên má.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua sống mũi, nằm trên xương gò má, ở chính giữa và phía dưới mắt chừng mộy đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng hai đốt ngón tay trỏ hoặc ngón cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Tứ bạch của người bệnh, làm tiêu trừ sự đau đớn vùng má. Ngoài ra, có thể dùng biện pháp massage toàn bộ vùng trán, đuôi mắt cho đến tai, khóe môi, cũng có hiệu quả giải trừ cơn đau vùng dưới mắt và môi.

Phần 3. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH MẮT, MŨI, TAI

Trường hợp 1. CHỨNG ĐAU NHỨC MẮT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi mắt bị đau nhức thì ngoài các triệu chứng hoa mắt, lóa mắt, mắt nhìn không rõ, sung huyết... còn có hiện tượng đau vùng vai, cổ và đau đầu mà nguyên nhân của nó là do cơ thể và thần kinh quá mệt mỏi suy nhược, thiếu ngủ, đeo kính không đúng độ hoặc bắt đầu thời kỳ lão hóa mắt.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu mắt bị nhức mỏi đơn thuần do làm việc quá độ thì dùng liệu pháp bấm huyệt kích thích lên các huyệt Đồng tử liêu, Tinh minh xung quanh mắt và các huyệt Toán trúc, Ty trúc không ở lông mày sẽ có hiệu quả. Cần lưu ý là khi mới bắt đầu ấn huyệt không dùng sức quá mạnh mà phải tăng dần từ nhẹ đến mạnh, và không được ấn thẳng lên nhãn cầu. Bấm thêm các huyệt Thái dương và Khúc tấn sẽ càng hiệu quả. Khi bị nặng đầu thì ấn lên huyệt Bách hội để giải trừ.

Khi vùng cổ hoặc vai bị tê cứng thì tiến hành bấm huyệt kết hợp với xoa bóp massage từ các huyệt Thiên trụ, Phong trì đến Kiên tỉnh, Khúc viên, Kiên trung du và ấn lên huyệt Thận du ở eo lưng sẽ còn có hiệu quả tiêu trừ chứng mỏi mệt và đau nhức toàn thân.

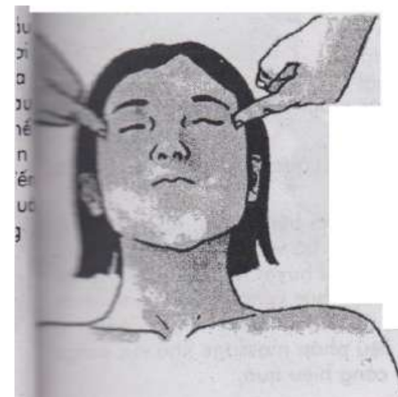
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THÁI DƯƠNG

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nhức mỏi mắt và đem lại sự trong sáng cho thị giác.

- Vị trí: Chính giữa khoảng cách đuôi lông mày với đuôi mắt, mỗi bên một huyệt.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ hoặc ngón cái từ từ ấn mạnh dần lên hai huyệt Thái dương của người bệnh, tiêu trừ chứng nhức mỏi mắt, đem lại sự trong sáng cho thị giác.

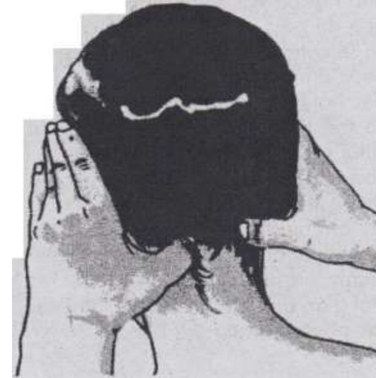


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Làm dịu con đau nhức vùng cổ do mắt nhức mỏi nghiêm trọng gây ra.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng đau nhức do cơ thể và mắt làm việc quá mệt mỏi tạo ra, đem lại cảm giác nhẹ nhõm. Ấn thêm huyệt Phong trì, sẽ càng hiệu quả hơn.



▼ HUYỆT ĐỒNG TỬ LIÊU

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu trị liệu chứng nhức mỏi mắt.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên trên xương gò má, phía ngoài đuôi mắt chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng, hai đầu ngón tay trỏ từ từ dùng lực ấn lên hai huyệt Đồng tử liêu của người bệnh chừng hai giây, rồi thôi; cứ thế lặp lại nhiêu lần sẽ có tác dụng trị liệu chứng nhức mỏi mắt. Nếu quá đau nhức thì kết hợp thêm liệu pháp massage xung quanh huyệt đạo này, sẽ càng hiệu quả.



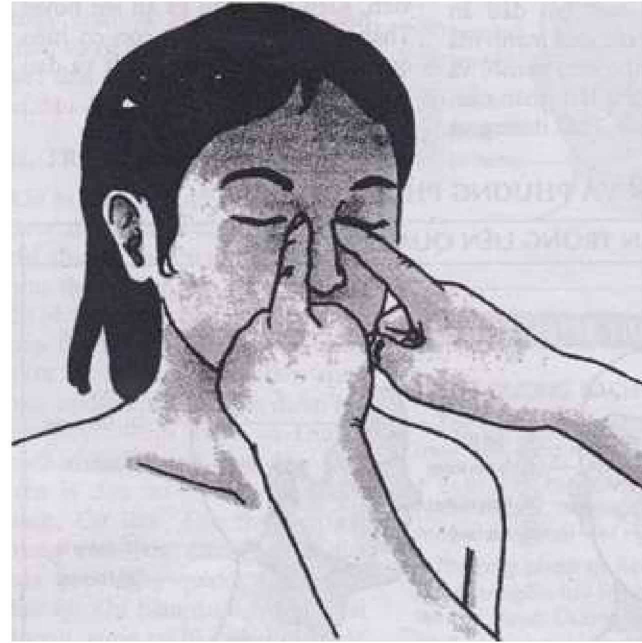
▼ HUYỆT TINH MINH

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau nhức do chứng nhức mỏi mắt gây nên, đem lại sự sảng khoái cho tinh thần.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ở chỗ lõm giữa hốc mắt và sống mũi, đối xứng nhau qua xương

sống mũi.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón trỏ nhẹ nhàng day ấn lên hai huyệt Tinh minh của người bệnh, làm giảm hẳn chứng nhức mỏi mắt và cảm giác đau đớn, làm cho tinh thần nhẹ nhõm, khoan khoái. Chú ý không được ấn lên nhãn cầu. Người bệnh có thể dùng hai ngón tay cái và trỏ kẹp, ấn và day lên hai huyệt đạo ấy để tự chữa trị.



▼ HUYỆT KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Tiêu trừ sự nhức mỏi mắt và khắc phục chứng đau nhức vùng vai do nó gây ra.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi; người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay nắm lấy bả vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Kiên tỉnh của người bệnh, sẽ làm giảm chứng đau nhức vùng vai do bệnh nhức mỏi mắt gây nên. Tiếp đó, ấn lên các huyệt Khúc viên, Kiên trung du kết hợp với liệu pháp massage khu vực quanh các huyệt đạo này càng hiệu quả.



Lưu ý: CÁC HIỆN TƯỢNG ĐI KÈM VỚI CHỨNG NẶNG ĐẦU

Khi mắt quá mệt mỏi thường có các biểu hiện đi kèm như hai bả vai hoặc cổ cứng nhắc, tê mỏi, nếu nặng hơn thì gây cảm giác nặng đầu, toàn thân khó chịu; và sẽ càng đặc biệt khó xử khi đang điều khiển thiết bị hoặc đang lái xe. Để khắc phục các hiện tượng ấy, thì việc tìm hiểu liệu pháp huyệt đạo đơn giản mà tự mình có thể thực hiện được dễ dàng là một điều rất tốt. Những huyệt đạo chủ yếu nhất là Bách hội trên đầu, Thiên trụ, Phong trì trên cổ… giúp chữa trị các triệu chứng trên, người bệnh ngồi thẳng trên ghế, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái day ấn lên các huyệt đạo ấy rất dễ dàng, sau đó day ấn và xoa mạnh lên huyệt Thái dương sẽ rất hiệu quả. Những thời gian giải lao giữa buổi làm việc, lập tức tiến hành các phương pháp ấy, bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

Trường hợp 2. CHỨNG NGẠT MŨI - SỔ MŨI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Tuy mũi không bị bệnh nhưng dù đã hỉ muixnhieeuf lần mà vẫn chảy mũi nước hoặc mũi đặc như mủ, làm ngạt thở, gây cảm giác rất khó chịu… là bởi các nguyên nhân như: bắt đầu bị cảm cúm, bị mất ngủ hoặt quá mẫn cảm với các loại phấn hoa sinh ra đầu mùa xuân… gây ra.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Dùng liệu pháp huyệt đạo kích thích lên các huyệt đạo dọc theo sống mũi, đầu và mũi sẽ có hiệu quả. Trước tiên, từ từ bấm lên huyệt Bách Hội trên đỉnh đầu, nơi tụ hội hệ thống tuần hoàn có quan hệ mật thiết tới sức khỏe và các huyệt đạo xung quanh đỉnh đầu, sẽ tiêu trừ cảm giác nặng đầu do chứng ngạt mũi gây ra. Tiếp đó, ấn đầu ngón tay với sức hơi mạnh lên các huyệt đạo Khúc sai, Tinh minh, Nghinh hương dọc theo sống mũi, nhiều làn. Nên kết hợp với việc ấn lên các huyệt Phi dương, Côn lôn ở chân, càng hiệu quả.

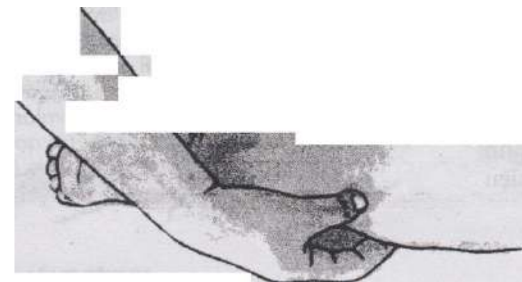
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT PHI DƯƠNG

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng trong việc trị liệu chứng ngạt mũi.

- Vị trí: Nằm ở phía sau và bên ngoài bắp chân chừng một đốt ngón tay, cao hơn mắt cá chân ngoài chừng bảy đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới, hai lòng bàn tay ôm hai cẳng chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Phi dương của người bệnh. Kết hợp với việc tác động lên các huyệt cùng phía ở vùng mũi, thì mới có hiệu quả cao trong việc tiêu trừ chứng ngạt mũi và cảm giác nặng đầu do nó gây nên.



▼ HUYỆT NGHINH HƯƠNG

- Tác dụng: Phục hồi chức năng khứu giác của mùi.

- Vị trí: Hai huyệt nằm sát hai bên cánh mũi.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ ấn mạnh dần lên hai huyệt Nghinh hương của người bệnh, làm thông mũi đông thời hồi phục chức năng khứu giác bị

thoái hóa. Trị liệu thêm huyệt Tinh minh càng hiệu quả.

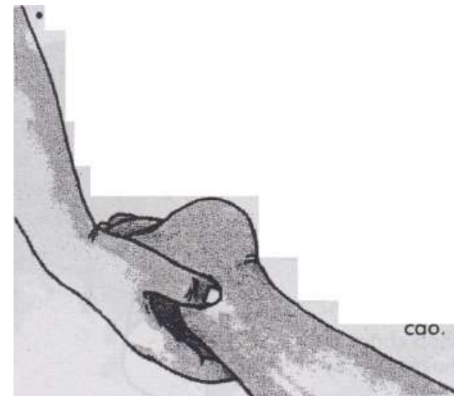


▼ HUYỆT CÔN LÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng ngạt mũi.

- Vị trí: Nằm ở phía sau mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới, dùng lòng bàn tay đỡ cổ chân trước, đồng thời đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn lên hai huyệt Côn lôn của người bệnh, tiêu trừ chứng ngạt mũi và nặng đầu do bệnh ấy gây nên. Kết hợp tác động lên các huyệt đạo vùng mũi cùng phía thì hiệu quả mới cao.



Trường hợp 3. CHỨNG VIÊM MŨI MẠN TÍNH – MŨI TÍCH MỦ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Trong mũi có mủ được gọi là viêm xoang mũi; vì viêm xoang nên mũi thường xuyên có mủ gây ra triệu chứng ngạt mũi. Một trong những nguyên nhân của bệnh viêm mũi mạn tính là do niêm mạc mũi bị viêm làm cho chảy mũi nước, ngạt mũi liên tục, dễ dẫn đến các chứng hoa mắt chóng mặt, làm giảm trí nhớ, khả năng tập trung của trí óc.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Thực hiện bấm huyệt lên các huyệt Thông thiên, Phong trì ở trên đầu và cổ sẽ làm tiêu trừ chứng ngạt mũi, chảy mũi nước. Tiếp đó dùng lòng đầu ngón tay day ấn từ từ lên các huyệt đạo Nghênh mi ở giữa lồng mày; Tinh minh ở hốc mắt; Nghênh hương ở bên cánh mũi; Cự liêu ở trên mặt... có hiệu quả phục hồi chức năng khứu giác bị thoái hóa. Chứng ngạt mũi mạn tính khiến hô hấp rất khó khăn, nhiều lúc phải hít thở bằng miệng dẫn đến viêm họng; trong trường hợp này ấn lên huyệt Thiên đột ở yết hầu và các huyệt đạo xung quanh huyệt Phế du ở lưng, sẽ có hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT CỰ LIÊU

- Tác dụng: Làm giảm các triệu chứng của bệnh mũi mạn tính, làm cho thông mũi.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua sống mũi, nằm phía ngoài cánh mũi chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ từ từ ấn mạnh lên hai huyệt Cự liêu của người bệnh, lặp lại nhiều lần động tác ấy sẽ làm thông mũi. Kết hợp ấn lên hai huyệt Nghênh hương ở phía trong huyệt Cự liêu, hiệu quả sẽ càng cao, có thể làm hồi phục chức năng khứu giác bị thoái hóa.

▼ HUYỆT PHONG TRÌ

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng hoa mắt chóng mặt do ngạt mũi mạn tính gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay.

- Phương phap trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lên hai huyệt Phong trì của người bệnh; tiếp đó trị liệu hai huyệt Thiên trụ làm tiêu trừ chứng nặng đầu, hoa mắt chóng mặt do ngạt mũi mạn tính gây nên. Dùng biện pháp châm cứu lên các huyệt đạo ấy cũng rất hiệu quả.

▼ HUYỆT THÔNG THIÊN

- Tác dụng: Làm giảm hẳn triệu chứng đau đầu, nặng đầu do ngạt mũi mạn tính gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên đường thẳng nối hai tai đối xứng nhau qua huyệt Bách hội và cách huyệt Bách hội chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thông thiên của người bệnh, sẽ tiêu trừ triệu chứng nặng đầu, đau đầu do bị ngạt mũi mạn tính gây nên. Kết hợp với biện pháp massage từ huyệt đạo ấy lên đỉnh đầu và xung quanh cổ sẽ càng hiệu quả.



Trường hợp 4. CHỨNG CHẢY MÁU MŨI (MÁU CAM)

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng chảy máu mũi (thường gọi là chảy máu cam) xảy ra phần nhiều là do hỉ mũi quá mạnh, hoặc động chạm mạnh làm thương tổn niêm mạc mũi. Ngoài ra, còn do cao huyết áp, xơ cứng động mạch, đầu sung huyết, hoặc thần kinh mất cân bằng do bị stress nặng gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi máu mũi chảy nhiều thì nhất thiết phải điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên môn. Khi chảy máu mũi, có thể bóp hai lỗ mũi lại dể không cho máu tiếp tục. Nếu chữa trị bằng liệu pháp huyệt đạo thì trước tiên dùng lòng ngón tay cái ấn nhẹ lên các huyệt Thiên trụ, Phong trì, Phong phủ trên cổ, tiếp đó ấn mạnh lên các huyệt Đại chùy, Thân trụ trên lưng và các huyệt Cự liêu và Nghinh hương bên cạnh mũi; ấn nhẹ các huyệt Ôn lưu hoặc Hợp cốc trên tay để tăng hiệu quả. Nếu chảy máu mũi do bệnh cao huyết áp thì ấn lên các huyệt Bách hội trên đỉnh đầu, Nhân nghinh nơi yết hầu sẽ có hiệu quả.

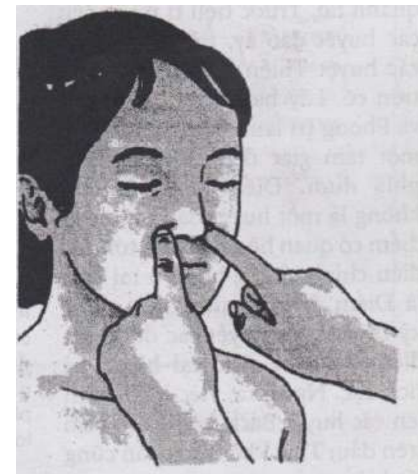
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT NGHINH HƯƠNG

- Tác dụng: Khắc phục tình trạng hay bị chảy máu mũi.

- Vị trí: Hai huyệt nằm sát hai bên cánh mũi.

- Phương pháp trị liệu: Lòng đầu hai ngón tay trỏ của người trị liệu từ từ ấn mạnh lên hai huyệt Nghinh hương của người bệnh từ 3 đến 5 giây, lặp lại nhiêu lần như thế có tác dụng làm ngưng chảy máu mũi. Thường xuyên thực hiện liệu pháp này mỗi ngày sẽ cải thiện hiệu quả thể chất người bệnh, không còn hay bị chảy máu mũi nữa.



▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt trong việc tiêu trừ chứng chảy máu mũi và tê cứng vùng

cổ.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, bàn tay giữ chặt vai người bệnh, đầu ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Đại chùy của người bệnh, không chỉ làm ngưng chảy máu mũi mà còn làm giảm hẳn chứng tê cứng vùng cổ. Kết hợp biện pháp massage hoặc ấn lên huyệt Thân trụ trên lưng, ngay phía dưới huyệt Đại chùy càng thêm hiệu quả.



▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Làm ngưng chảy máu mũi và tăng cường thể chất.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu nắm cổ tay, còn tay kia nắm bàn tay người bệnh theo tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc của người bệnh; kiên trì thực hiện liên tục động tác này có thể khắc phục được hiện tượng hay chảy máu mũi.



Trường hợp 5. CHỨNG Ù TAI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Chứng ù tai có nhiều triệu chứng biểu hiện như: trong tai luôn luôn có những âm thanh sắc nhọn, chói lói vang lên nhức buốt, hoặc có những âm thanh rất nhỏ cứ vang lên rin rít, líu ríu liên tục... Sở dĩ có hiện tượng ấy là vì màng nhĩ bị viêm hoặc tai trong, tai giữa bị bệnh; cũng có thể do bệnh huyết áp, cơ thể và tinh thần quá mệt mỏi (stress) hoặc giả do sự thay đổi của áp suất không khí gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi bị bệnh ù tai thì trọng điểm chữa trị là tác động lên 4 huyệt đạo quan trọng: Thính cung, Giác tôn, Khiếu âm, Ế phong xung quanh tai. Trước tiên tỉ mỉ ấn lên các huyệt đạo ấy, tiếp đó ấn lên các huyệt Thiên trụ và Phong trì trên cổ. Lấy hai huyệt Thiên trụ và Phong trì làm một cạnh đáy vẽ một tam giác đều có đỉnh nằm phía dưới. Điểm đỉnh ấy tuy không là một huyệt đạo nhưng là điểm có quan hệ mật thiết tới việc điều chỉnh chứng bệnh ù tai (gọi là Điểm điều chỉnh ù tai); dùng kỹ thuật bấm huyệt tác động lên điểm đó cũng đem lại hiệu quả tích cực. Ngoài ra, việc kích thích lên các huyệt Bách hội, Hàm yếm trên đầu; Thái khê trên chân cũng rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT GIÁC TÔN

- Tác dụng: Làm giảm nhẹ chứng ù tai và khắc phục chứng tê cứng vùng đầu và cổ.

- Vị trí: Nằm sát mí tóc phía bên trên vành tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Giác tôn của người bệnh trong vòng từ 3 đến 5 giây, tức là ấn cho đến khi- trong tai cảm thấy bị kích thích thì ngưng lại, cứ tiếp tục như thế nhiêu lần sẽ khắc phục được tình trạng vùng đầu và cổ bị tê cứng, giảm hẳn chứng ù tai. Ấn tiếp lên các huyệt Ế phong, Thính cung và Khiếu âm xung quanh tai càng thêm hiệu quả.

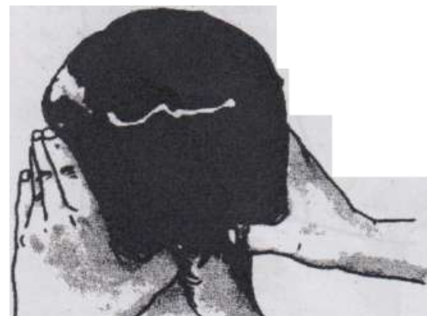


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Rất có hiệu quả trong việc trị liệu chứng ù tai và tê cứng cơ cổ.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ co lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm chặt hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh; cùng với cách ấy, ấn lên huyệt Phong trì bên cạnh tai rồi ấn liên tiếp các huyệt Thiên trụ, Phong trì và Điềm điều chỉnh ù tai, sẽ thu được kết quả cao.



▼ HUYỆT THÁI KHÊ

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuân hoàn, có hiệu quả trong việc trị liệu chứng ù tai do bệnh huyết áp gây ra.

- Vị trí: Nằm ngay phía sau mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu:

Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, tay nắm cổ chân, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thái khê của người bệnh, kích thích cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng ù tai do huyết áp bất bình thường gây nên.



Trường hợp 6. CHỨNG ĐAU TAI, VIÊM TAI GIỮA, TAI NGOÀI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Tai bị đau phần lớn là do bên ngoài hoặc bên trong tai bị viêm nhiễm, mới đầu thì chỉ hơi đau, nhưng càng ngày càng đau dữ dội; đến khi nhai thức ăn cũng cảm thấy đau đớn thì nhất thiết phải tránh mọi cử động và giữ gìn môi trường thật yên tĩnh. Khi có hiện tượng tai không bị bệnh nhưng vùng xung quanh tai lại rất đau đớn thì đó là bệnh đau tai thần kinh.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Dùng liệu pháp bấm huyệt đối với các huyệt Thính cung, Giác tôn, Khiếu âm, Ế phong, Nhĩ môn, Hiệp xa xung quanh tai sẽ có hiệu quả. Khi bị đau do viêm tai giữa, thì ấn lên các huyệt Nhĩ môn, Ế phong, Hoàn cốt và ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc trên tay sẽ rất hiệu quả. Thường xuyên ấn lên các huyệt Thủ tam lý, Khúc trì, Dưỡng lão ở tay; Phục lưu, Thái khê ở chân là những huyệt đạo có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh đau tai. Đối với chứng đau tai thần kinh, trị liệu thêm các huyệt Hoang du (Dục du) ở bụng, Thận du ở eo lưng càng có hiệu quả.

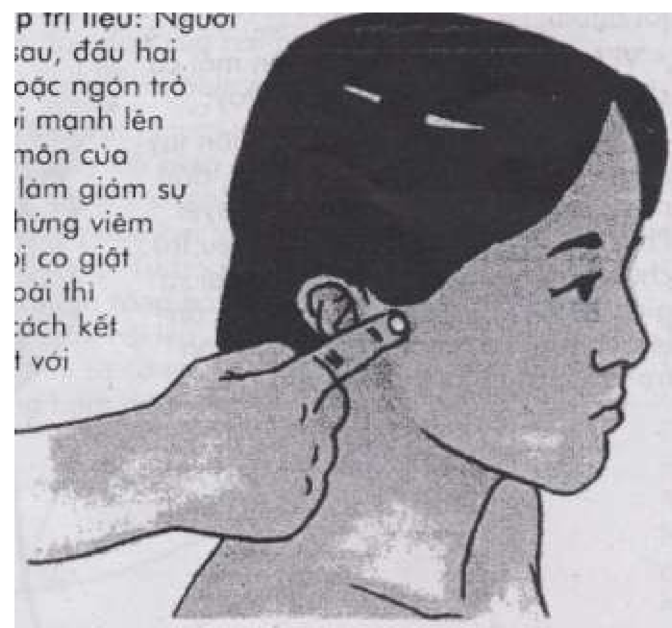
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT NHĨ MÔN

- Tác dụng: Làm giảm cảm giác đau đớn do viêm tai trong, tai ngoài.

- Vị trí: Hai huyệt hai bên, nằm chính ngay phía trước lỗ tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, đầu hai ngón tay cái hoặc ngón trỏ cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Nhĩ môn của người bệnh sẽ làm giảm sự đau đớn của chứng viêm tai giữa. Nếu bị co giật do viêm tai ngoài thì chữa trị bằng cách kết hợp bấm huyệt với xoa bóp nhẹ nhàng lên huyệt Ế phong sẽ có hiệu quả.



▼ HUYỆT GIÁC TÔN

- Tác dụng: Chữa trị chứng đau tai mạn tính.

- Vị trí: Nằm sát mí tóc phía bên trên vành tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, lòng đầu hai ngón tay trỏ hoặc tay cái ấn hơi mạnh và day quanh huyệt Giác tôn của người bệnh thành hình tròn nhỏ từ 3 đến 5 giây, cứ thế lặp lại nhiều lần, có tác dụng tiêu trừ đau đớn của bệnh viêm tai mạn tính. Đồng thời tiến hành thủ pháp bấm huyệt theo tuần tự đối với các huyệt Ế phong,Thính cung, Khiếu âm quanh tai càng thêm hiểu quả.

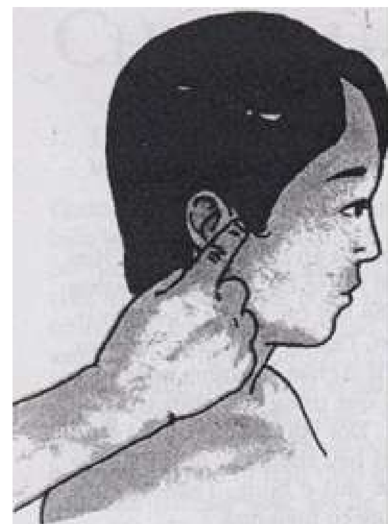


▼ HUYỆT THÍNH CUNG

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau đớn do đau tai và khắc phục chứng ù tai, nặng tai.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay trước Nhĩ châu (là cục sụn nhỏ lối lên che trước lỗ tai, còn gọi là Cửa tai) hai bên tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, lòng đầu hai ngón tay trỏ hoặc tay cái ấn hơi mạnh và day quanh huyệt Thính cung của người bệnh thành hình tròn nhỏ từ 3 đến 5 giây, cứ thế lặp lại nhiéu lán, không chỉ làm dịu cảm giác đau tai, mà còn tăng thêm hiệu quả cho những biện pháp chữa trị các chứng ù tai, nặng tai.

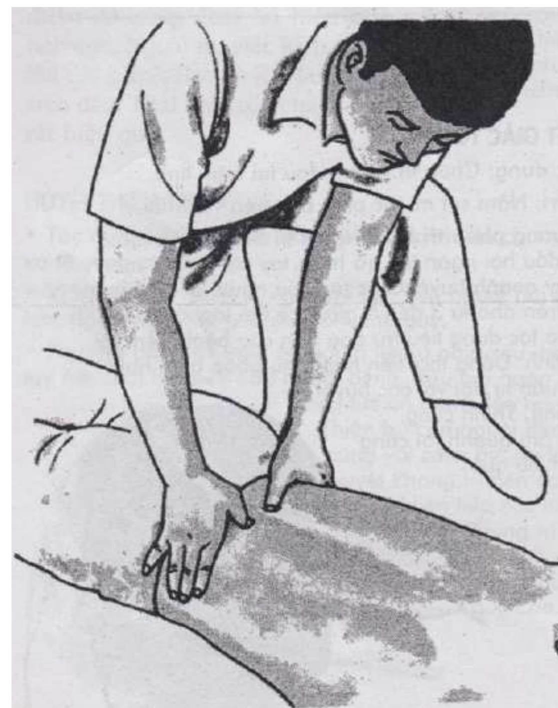


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong chữa trị bệnh đau tai thần kinh, giúp tăng cường sức khỏe cho cơ thể và tinh thần.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngay đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh và day lên hai huyệt Thận du của người bệnh nhiều lần, có hiệu quả chữa trị chứng đau tai thần kinh, tăng cướng sức khỏe cho cơ thể và điều độ tinh thần.

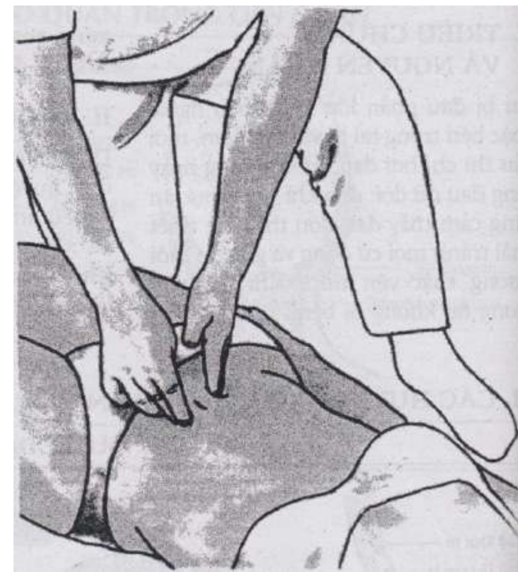


▼ HUYỆT HOANG DU (CÒN GỌI LÀ DỤC DU)

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng cơ thể nhức mỏi mạn tính làm cho tinh thần sảng khoái, có hiệu quả chữa trị bệnh đau tai thần kinh.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phíc trước, đầu ngón giữa của hai bàn tay cùng lúc ấn vừa phải lên hai huyệt Hoang du (Dục du) của người bệnh, làm tiêu trừ chứng nhức mỏi mạn tính của cơ thể, chữa trị bệnh đau tai thần kinh và điều độ tinh thần.

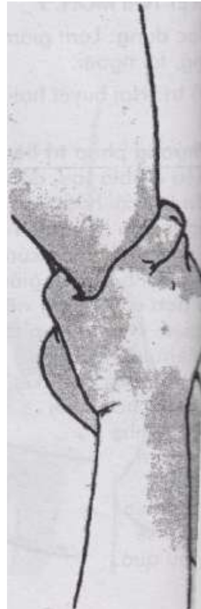


▼ HUYỆT PHỤC LƯU

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng đau tai, viêm tai trong, tai ngoài.

- Vị trí: Nằm phía sau và trên mắt cá chân trong chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Lòng bàn tay người trị liệu nắm cổ chân trước, đầu ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Phục lưu của người bệnh, làm tiêu trừ chứng đau đầu, đau răng, đau tai và giúp tai nghe rõ. Kết hợp với việc ấn lên huyệt Thái khê sau mắt cá chân trong lại càng thêm hiệu quả.



Phần 4. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH RĂNG, MIỆNG, CỔ HỌNG

Trường hợp 1. BỆNH ĐAU RĂNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng đau răng mà mạch đập bị co giật, khi uống nước lạnh mà cảm thấy đau buốt đa phần là do sâu răng gây ra. Đau răng còn do thần kinh răng được phân bổ từ đôi dây thần kinh não thứ 5 bị đau gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Ấn hơi mạnh lên huyệt Đại nghinh nằm xéo phía dưới miệng, huyệt Ế phong phía dưới tai sẽ làm cảm giác đau đớn răng hàm dưới thêm các huyệt Tứ bạch trên má, Cự khuyết bên cạnh mũi sẽ càng hiệu quả. Răng hàm trên đau thì ấn lên các huyệt Tứ bạch, Ế phong cùng các huyệt Hạ quan, Hiệp xa phía trước và dưới tai, Địa thương bên khóe miệng, đồng thời ấn mạnh đầu ngón cái lên các huyệt Khổng tối, Nội quan, Khúc trì trên tay và Thiên trụ sau cổ. Khi răng đau dữ thì dùng đầu ngón tay cái ấn và day mạnh lên huyệt Hợp cốc trên mu bàn tay đến độ người bệnh cảm thấy đau, cứ thế lặp lại từ 3 đến 5 lần sẽ tiêu trừ cảm giác đau răng.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TỨ BẠCH

- Tác dụng: Làm tiêu trừ cảm giác đau răng hàm trên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua sống mũi, nằm trên xương gò má, ở chính giữa và dưới mắt chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Dùng lòng đầu hai ngón tay ấn mạnh lên hai huyệt Tứ bạch của người bệnh cho đến cảm thấy đau trong vòng 2 đến 3 giây, cứ thế lặp lại 4 - 5 lần, sẽ có hiệu quả làm tiêu trừ cảm giác đau đớn răng hàm trên.



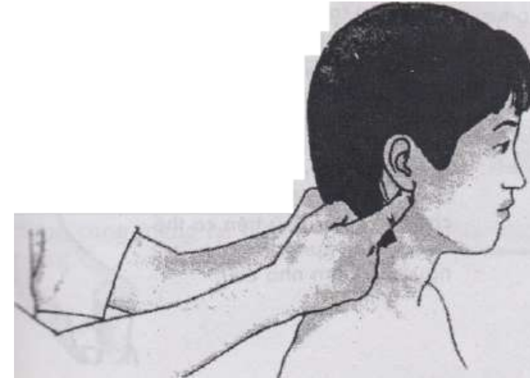
▼ Ế PHONG

- Tác dụng: Phối hợp với các huyệt đạo khác giảm trừ cảm giác đau đớn của hai hàm răng.

- Vị trí: Nằm ngay chỗ lõm phía sau dái tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau đầu của hai ngón tay trỏ cùng lúc ấn hơi

mạnh lên hai huyệt Ế phong của người bệnh, rồi dùng đầu hai ngón tay ấn lên hai huyệt Tứ bạch để tiêu trừ sự đau đớn răng hàm trên; ấn đầu ngón tay cái lên huyệt Đại nghinh thì sẽ co tác dụng với răng hàm dưới.



▼ HUYỆT ĐỊA THƯƠNG

- Tác dụng: Thúc đầy máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng ù tai do huyết áp gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm sát phía ngoài hai bên khóe miệng.

- Phương pháp trị liệu: Dùng lòng đầu hai ngón tay trỏ cùng lúc ấn nhẹ lên hai huyệt Địa thương của người bệnh, kích thích máu huyết lưu thông tuần hoàn, trị chứng ù tai do bệnh huyết áp gây nên và làm giảm cảm giác đau vùng miệng, răng hàm trên và co giật môi.



Trường hợp 2. ĐAU LỢI RĂNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Phần lớn triệu chứng của bệnh đau lợi răng là lợi bị sưng đỏ, mềm nhũn, dễ chảy máu, đau nhức vô cùng, người bệnh phát sốt... Nếu là nha chu viêm, khi bệnh nghiêm trọng sẽ dẫn đến chân răng bị nhô ra, răng lung lay như sắp rụng, đầu óc đau buốt nhói.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để trị liệu bệnh này, trước hết phải kiên trì ấn lên các huyệt Nghinh hương, Hòa liêu, Thừa tương, Cự liêu, Đại nghinh, Hạ quan xung quanh mũi và miệng nhiều lần. Nguyên nhân viêm lợi có thể là do sự ảnh hưởng của các chức năng nội tạng, hoặc sự thay thế cơ năng, thần kinh chức năng mất tự chủ gây nên. Khi gặp những trường hợp ấy thì tiến hành bấm huyệt thật cẩn thận, dùng lực vừa phải và lặp lại nhiêu lần đối với các huyệt Trung quản, Hoang du (Dục du), Thiên khu ở vùng bụng, Can du ở lưng, Thận du ở eo... sẽ có hiệu quả. Ngoài ra, bấm thêm các huyệt Thiên trụ trên cổ, Thủ tam lý, Khúc trì, Hợp cốc ở tay để giảm đau, trong đó Hợp cốc là huyệt chủ yếu chế ngự cảm giác đau đớn.

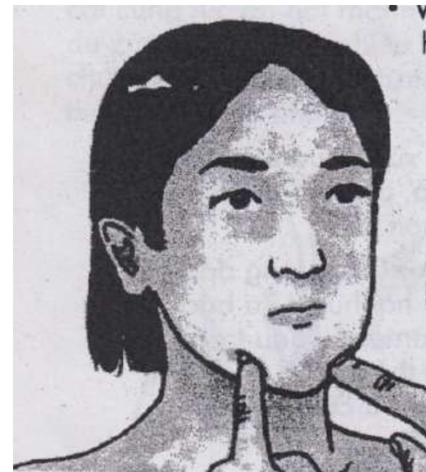
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI NGHINH

- Tác dụng: Làm giảm hẳn cảm giác đau đớn ở hàm dưới.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm vào trên xương hàm dưới, xéo phía dưới khóe miệng, ngay tại bờ trước cơ nhai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị dùng hai ngón tay ấn hơi mạnh và nhiều lần lên hai huyệt Đại nghinh của người bệnh, để tiêu trừ cảm giác đau đớn ở hàm dưới, kết hợp với việc ấn huyệt Ế phong phía dưới tai, càng thêm hiệu quả.



▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Làm giảm hẳn cảm giác đau đớn dữ dội khi phát bệnh.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ cổ tay người bệnh, tay kia nắm bàn tay người bệnh như tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc sẽ có tác dụng làm giảm hẳn con đau dữ dội khi phát bệnh.

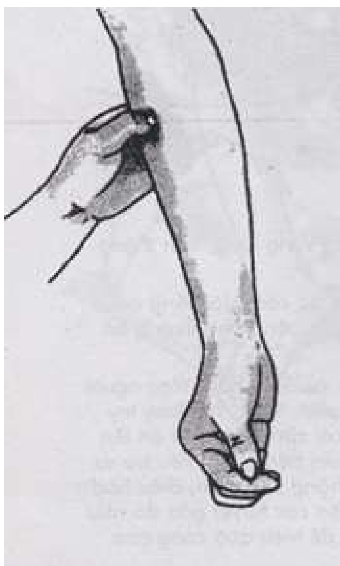


▼ HUYỆT THỦ TAM LY

- Tác dụng: Làm giảm sưng tấy lợi răng do viêm nha chu gây nên.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón tay cái, bên dưới khuỷu tay trong chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh, lún vào da thịt bên trên huyệt Thủ tam lý để kích thích lên huyệt đạo này, có hiệu quả làm tan các chỗ sưng phù trên cơ thể và lợi răng sưng tấy của người bị viêm nha chu.



Trường hợp 3. CHỨNG VIÊM XOANG MIỆNG, KHOÉ MIỆNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Các triệu chứng lợi răng, môi, niêm mạc khoang miệng bị sưng tấy hoặc bị viêm... gọi chung là viêm xoang (khoang) miệng, ví dụ như niêm mạc xoang miệng bị trắng đục, sưng đỏ, hoặc những u nhọt sưng tấy... là những biểu hiện của những viêm nhiễm khác nhau. Khi viêm nhiễm, sưng tấy nghiêm trọng, sẽ đau đớn đến mức không thể uống nước, ăn cơm được.

Viêm khóe miệng (mép) tức là những triệu chứng sưng, tấy nêu trên xuất hiện tại khóe mép (đầu môi) bị viêm. Nguyên nhân chính gây nên chứng viêm xoang miệng và khóe mép phần lớn là do hệ thống tiêu hóa mà nhất là dạ dày và đường ruột không được bình thường, bị bệnh.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trọng tâm của phương pháp trị liệu này là làm giảm sự đau đớn khi khoang miệng và mép bị viêm nhiễm, điều chỉnh chức năng hoạt động của dạ dày và ruột. Các huyệt đạo Địa thương gần đầu môi, Liêm tuyền nơi yết hầu, Cự liêu bên cạnh mũi, Thừa tương, Đại nghinh ở hàm dưới là những huyệt đạo không thể thiếu khi tiến hành bấm huyệt trị liệu bệnh viêm xoang miệng. Tiến hành ấn huyệt Hạ quan để tiêu trừ cảm giác đau đớn do viêm nhiễm gây ra, ấn lên huyệt Thiên đột để điều chỉnh cơ năng của thực quản, ấn huyệt Thủ tam lý có hiệu quả giảm viêm nhiễm, ấn huyệt Hợp cốc, Khúc trì đem lại hiệu quả giảm đau. Đồng thời kết hợp ấn huyệt với massage lên các huyệt từ Bất dung đến Trung quản, Thiên khu trên bụng rất hiệu quả điều chỉnh chức năng của dạ dày và ruột, hoặc tác động lên các huyệt Can du, Vị du, Thận du trên lưng cũng mang lại hiệu quả tương tự.

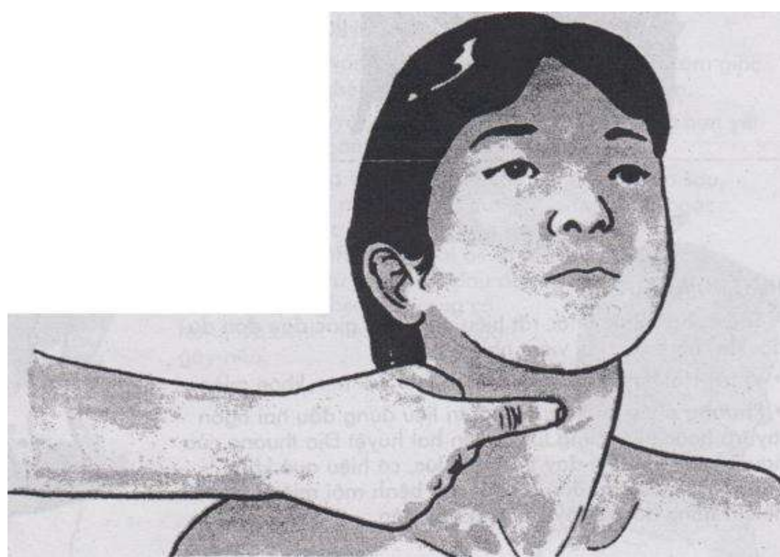
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT LIÊM TUYỀN

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng sưng nổi mụn quanh vùng môi hoặc viêm lưỡi.

- Vị trí: Nằm giữa nếp nhăn chạy ngang bên trên trái khế (yết hầu) trước cổ.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu dùng lòng đầu ngón tay trỏ hoặc ngón tay giữa ấn lên huyệt Liêm tuyền của người bệnh với một lực vừa đủ, tránh gây đau đớn yết hầu nguòi bệnh, sẽ có tác dụng chữa trị chứng sưng nổi mụn đỏ quanh vành môi, viêm lưỡi, sưng tấy và hiện tượng tê cứng lưỡi đi kèm.

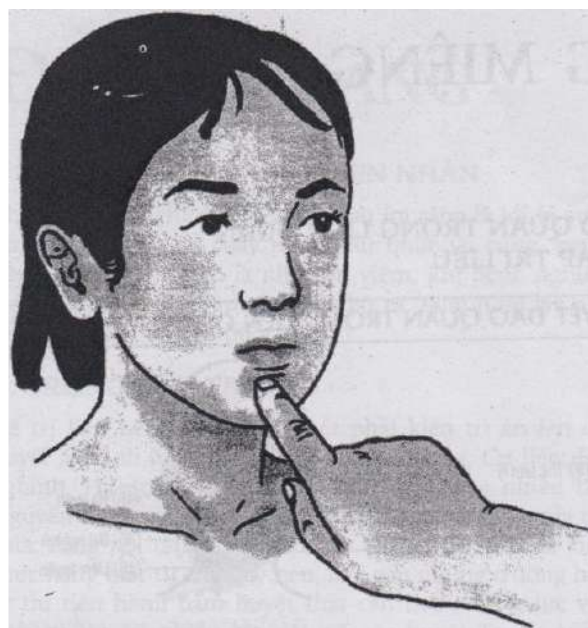


▼ HUYỆT THỪA TƯƠNG

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau đớn do bị viêm xoang miệng, khóe mép và triệu chứng môi, miệng cử động khó.

- Vị trí: Nằm trên chỗ lõm phía dưới môi dưới, ngay chính giữa hàm dưới.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng lòng đầu ngón tay trỏ hoặc giữa vừa ấn vừa day từ từ lên huyệt Thừa tương của người bệnh; sẽ tiêu trừ cảm giác đau đớn do bệnh viêm xoang miệng, khóe mép và cả triệu chứng méo miệng do viêm nhiễm quá nặng gây nên.



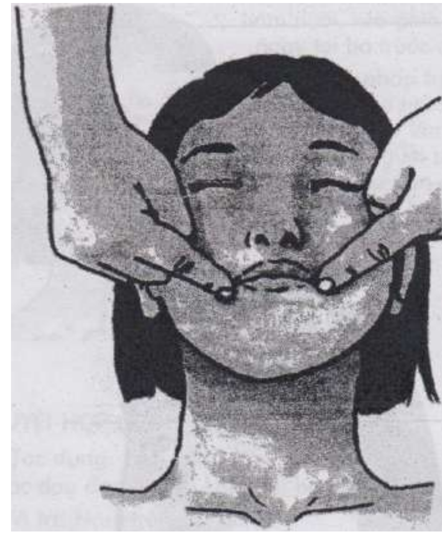
▼ HUYỆT ĐỊA THƯƠNG

- Tác dụng: Khắc phục rất hiệu quả cảm giác đau đớn dữ dội khi môi miệng bị viêm nhiễm nặng.

- Vị trí: Hai huyệt nằm sát phía ngoài hai bên khóe miệng.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng đầu hai ngón tay trỏ hoặc giữa cùng lúc ấn lên hai Huyệt Địa thương của người bệnh và từ từ day tròn một lúc, có hiệu quả khắc phục cảm

giác đau đớn dữ dội của bệnh môi miệng viêm nhiễm nặng do dạ dày bị bệnh gây nên.

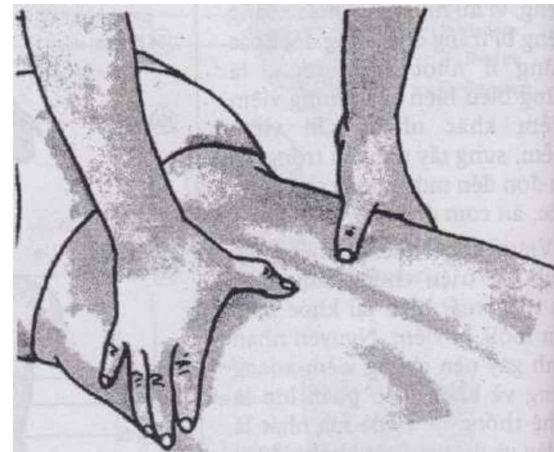


▼ HUYỆT CAN DU

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong việc điều chỉnh chức năng Vị Tràng để chữa trị và phòng ngừa bệnh viêm xoang miệng.

- Vị tri: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đốt sống ngực thứ 9, thuộc nửa trên và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Can du của người bệnh, làm thư giãn căng thẳng co lưng, điều chỉnh chức năng của Vị Tràng, có hiệu quả trong việc chữa trị và phòng ngừa bệnh viêm xoang miệng.



▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc chữa trị và phòng ngừa đối với người dễ mắc bệnh viêm xoang miệng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sỗng ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh,

chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Vị du của người bệnh, có hiệu quả điều chỉnh chức năng hoạt động của dạ dày và ruột là nguồn gốc gây nên bệnh viêm xoang miệng. Đối với người dễ bị viêm xoang miệng, khóe mép cần tập luyện để liệu pháp này trở thành một thói quen sinh hoạt hàng ngày.



Trường hợp 4. CHỨNG ĐAU HỌNG, KHAN CỔ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Họng dễ bị đau khi mắc bệnh cảm cúm, khi ấy sẽ xuất hiện triệu chứng họng khô, đau rát hoặc viêm sưng phát sốt, nếu bệnh nặng sẽ tắc tiếng, không ăn uống được. Phần lớn khô họng, khàn tiếng đến mức đau họng là hậu quả của việc sử dụng cổ họng một cách thái quá, nói to tiếng liên tục... Chứng đau họng, khan cổ còn do các chứng bệnh trong cơ thể hoặc thần kinh mà người ta thường gọi là đau họng hoặc cảm giác có dị vật trong cổ họng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết dùng liệu pháp huyệt đạo kích thích lên các huyệt Phong trì sau cổ cho đến các huyệt trên hai vai và trên lưng để làm giảm mức độ căng thẳng của bệnh và điều hòa hô hấp, sau đó mới tiến hành ấn lên các huyệt Nhân nghinh, Thủy đột, Khí xá, Thiên đột trên yết hầu. Lưu ý đây là khu vực rất nhạy cảm, nên chỉ bấm huyệt với lực vừa đủ để tránh không làm ảnh hưởng đến hô hấp của khí quản và gây đau đớn cho người bệnh. Huyệt Thiên đột rất có ảnh hưởng đến việc trị liệu chứng viêm amiđan và nghẽn tắc cổ họng. Ngoài ra, ấn thêm các huyệt Thiên song, Thiên đỉnh bên cổ, Ế phong dưới tai, Đản trung (Chiên trung, Thiện trung) trên ngực, Hoang du trên bụng càng có kết quả. Ấn lên các huyệt Xích trạch, Khổng tối, Hợp cốc trên tay, Tam âm giao trên chân sẽ có tác dụng khắc phục triệu chứng đau thần kinh.

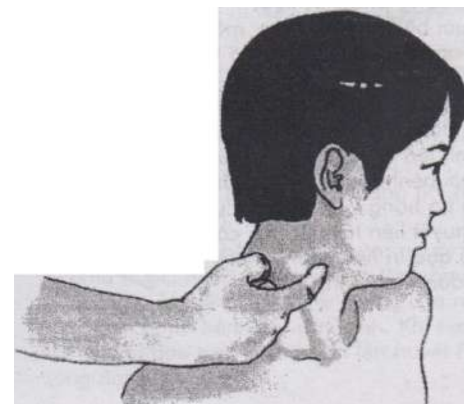
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT NHÂN NGHINH

- Tác dụng: Khắc phục hiệu quả chứng đau cổ họng, cảm giác khó chịu trong họng và giúp khí huyết lưu thông điều hòa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua yết hầu, sát phía sau động mạch cảnh gốc.

- Phương pháp trị liệu: Hai đầu ngón tay của người trị liệu ấn và xoa bóp lên hai huyệt Nhân nghinh của người bệnh với lực vừa đủ để không gây đau đớn cho yết hầu và cản trở hô hấp, có hiệu quả thúc đẩy khí huyết từ đầu đến cổ lưu thông tuần hoàn, khắc phục tình trạng đau đầu, hen suyễn, khó chịu trong họng.



▼ HUYỆT THIÊN ĐÌNH (CÒN GỌI LÀ THIÊN ĐẢNH)

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau đớn và cảm giác cổ họng tắc nghẽn do viêm sưng amiđan gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng hai bên và nằm thấp hơn yết hầu một đốt ngón tay, phía sau cơ cồ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở xéo phía sau, một tay giữ vai người bệnh, dùng đầu ngón trỏ hoặc giữa của tay kia ấn và day nhẹ lên huyệt Thiên đỉnh của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ cảm giác đau đớn và khó chịu nghẹn tắc trong cổ họng do bệnh viêm sưng amiđan gây nên.



▼ HUYỆT THỦY ĐỘT

- Tác dụng: Khắc phục chứng nghẹn thở và khan tắc tiếng do cổ họng viêm, sưng tấy.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng hai bên và nằm thấp hơn yết hầu một đốt ngón tay, sát trước cơ cổ (phía trong huyệt Thiên đỉnh chừng một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở xéo phía sau, một tay giữ vai người bệnh, đầu ngón trỏ hoặc giữa tay kia day ấn nhẹ lên huyệt Thủy đột người bệnh, rất hiệu quả khắc phục chứng viêm sưng và đau cổ họng cũng như tình trạng nghẹn thở, ho. Ngoài ra, cũng hiệu quả trong việc khắc phục cảm giác khó chịu trong cổ họng và khàn tắc tiếng.

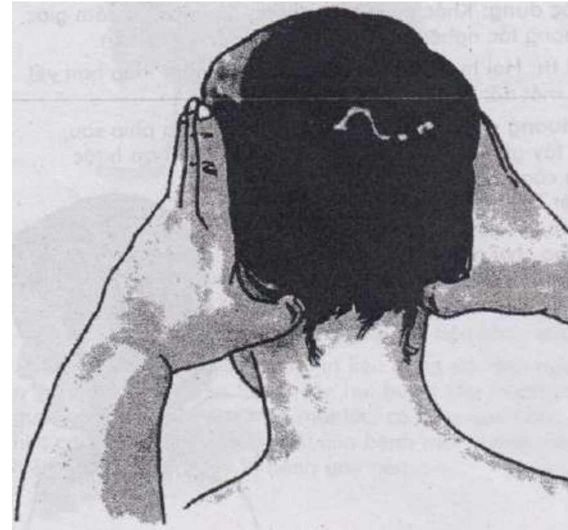


▼ HUYỆT PHONG TRÌ

- Tác dụng: Khắc phục các chứng bệnh cổ họng phát sinh do bị cảm cúm hay do sự căng thẳng của cổ.

- Vị tri: Hai huyệt nằm trên mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng 2 đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyệt Thiên trụ).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lên hai huyệt Phong trì của người bệnh. Đây là huyệt đạo đặc biệt quan trọng trong chữa trị cảm cúm, rất hiệu quả khắc phục sự căng thẳng của cổ và các triệu chứng do bệnh cảm cúm gây nên.



▼ HUYỆT THIÊN ĐỘT

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác cổ họng rất đau đớn, không thế ăn uống được.

- Vị trí: Nằm phía trên đầu xương ngực, ngay chỗ lõm chính giữa hai xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng đầu ngón ta trỏ hoặc giữa ấn lên huyệt Thiên đột của người bệnh theo hướng từ yết hầu xuống ngực, có hiệu quả khắc phục chứng khô rát cổ, cổ họng đau đớn, khó chịu, tác nghẹn không thế nuốt thức ăn. Đối với những người mà nghề nghiệp đòi hỏi phải thường xuyên sử dụng âm thanh, nói nhiều, nói to thì hằng ngày tự ấn lên huyệt đạo này để phòng bệnh, bảo hộ cổ họng.

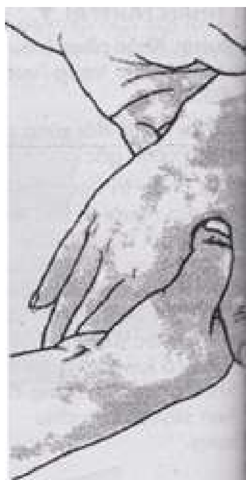


▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Khắc phục chứng đau họng mạn tính.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng, một tay người trị liệu đỡ lấy cổ tay còn tay kia nắm bàn tay người bệnh theo tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc của người bệnh, sẽ làm giảm đau đớn do họng viêm sưng. Cứ ấn huyệt liên tục như thế có hiệu quả trị liệu chứng viêm amiđan mạn tính.



Phần 5. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU NGỰC, HỆ HÔ HẤP

Trường hợp 1. TIM ĐẬP QUÁ NHANH - LO ÂU SỢ HÃI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi vận động quá mạnh mẽ hoặc thần kinh xúc động mạnh thì tim đập nhanh, đó là một phản ứng sinh lý tự nhiên. Nhưng khi chỉ vận động nhẹ mà đã lạnh toát cả người, đổ mồ hôi đầm đìa, hoặc hụt hơi, thở dốc... thì có thể nghi là do tim hoặc hệ thống tuần hoàn có vấn đề. Tính tình quá nóng nảy, bực bội, tinh thần bất an lo lắng quá lâu ngày hoặc triệu chứng quá tự ti (trầm cảm) của bệnh tim... cũng dẫn tới triệu chứng tim đập quá nhanh, lo âu, sợ hãi.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu nghi ngờ các triệu chứng trên là do bệnh tim gây nên thì nhất thiết phải đến bác sĩ chuyên khoa để kiểm tra, chữa trị. Còn nếu như các triệu chứng trên còn ở mức độ nhẹ hoặc là do thần kinh gây nên thì có thể dùng liệu pháp huyệt đạo để trị liệu. Trước hết, ấn lên huyệt Thiên trụ trên cổ. Quyết âm du và Tâm du trên lưng, Đản trung trên ngực, Cự khuyết nơi buồng tim là những huyệt đạo có hiệu quả trong việc điều chỉnh chức năng tuần hoàn của máu huyết; các huyệt Thần môn, Khích môn trên tay cũng có tác dụng tương tự. Dùng đầu mũi ngón tay day ấn lên các huyệt Thiếu xung, Thiếu trạch cũng khắc phục được cảm giác nôn nao bứt rứt.

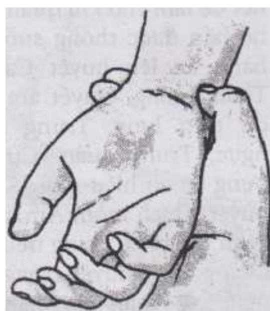
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Khắc phục chứng tim đập quá nhanh, mạnh.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay ngay tại khớp cổ tay, phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu đỡ bên dưới cổ tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn lên huyệt Thần môn từ 3 - 5 giây, ngừng 1 - 2 giây, rồi lặp lại như thế từ 3 - 5 lần, có hiệu quả cao và rất nhanh trong việc làm giảm chứng tim đập quá nhanh; ấn lên huyệt Khích môn ở giữa cẳng tay trước cũng có hiệu quả tương tự.



▼ HUYỆT TÂM DU

- Tác dụng: Điều chỉnh chức năng của hệ thống tuần hoàn, tiêu trừ cảm giác nôn nao bứt rứt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm phía

trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tâm du của người bệnh; kết hợp với việc ấn lên huyệt Quyết âm du, có hiệu quả cao trong việc điều chỉnh chức năng hệ thống tuần hoàn, tiêu trừ cảm giác nôn nao bứt rứt do chứng hàn lạnh, sung huyết trên đầu gây nên.

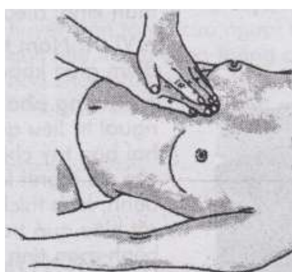


▼ HUYỆT ĐÀN TRUNG (CÒN GỌI CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Là huyệt đạo trọng yếu để trị liệu bệnh tim, chế ngự trạng thái tim đập quá nhanh.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nơi hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, dùng đầu ngón tay giữa ấn nhiều lần lên huyệt Đản trung của người bệnh, đặc biệt có hiệu quả ngăn ngừa bệnh tim nảy sinh. Khi tim đập quá nhanh dẫn đến triệu chứng đau tức ngực thì ấn lên huyệt Phế du trên lưng người bệnh cũng đạt hiệu quả cao.



Trường hợp 2. HÔ HẤP KHÓ KHĂN, NGHẸN THỞ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Hiện tượng thở nhanh, thở hổn hển, và thở rất gấp được gọi chung là triệu chứng nghẹn thở. Khi vận động thể lực quá mạnh hoặc tình cảm xúc động mạnh thì triệu chứng trên cũng xuất hiện ngay cả với người khỏe mạnh; triệu chứng ấy cũng rất dễ nhận thấy khi thần kinh bị áp lực mạnh. Nếu triệu chứng ấy quá nghiêm trọng thì đa phần là do hệ thống hô hấp, tim hoặc hệ thống tuần hoàn bị bệnh, hoạt động không bình thường gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu nhận thấy bệnh quá nặng thì nhất thiết tìm đến bác sĩ chuyên khoa để khám và chữa trị. Nếu như bệnh trạng còn ở mức độ nhẹ hoặc thần kinh là nguyên nhân gây bệnh thì có thể dùng liệu pháp huyệt đạo để chữa trị. Trước hết để làm cho khí quản mở rộng, hô hấp được thông suốt thì tiến hành ấn lên huyệt Cao hoang, Thần đường, Quyết âm du, Tâm du trên lưng, Trung phủ trên ngực, Trung quản, Cự quyết ở bụng sẽ có hiệu quả. Ấn lên các huyệt Khích môn, Âm khích trên cánh tay có tác dụng tiêu trừ triệu chứng sung huyết trong ngực và chân tay hàn lạnh. Tiếp đó ấn lên huyệt Thận du trên lưng để điều hòa cơ thể.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT QUYẾT ÂM DU

- Tác dụng: Khắc phục chứng nghẹn thở và cảm giác nôn nao bứt rứt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 4 chừng 2 đốt ngón tay, nằm bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái dùng lực ấn lên hai huyệt Quyết âm du của người bệnh và duy trì tư thế ấy trong khoảng 10 giây, có hiệu quả khắc phục chứng nghẹn thở, cảm giác nôn nao bứt rứt. Ấn thêm huyệt Cự khuyết ở trước bụng, lại càng hiệu quả.

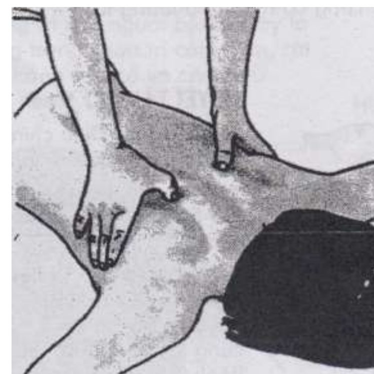


▼ HUYỆT THẦN ĐƯỜNG

- Tác dụng: Khắc phục tinh trạng tim đập quá nhanh, nghẹn thở, nôn nao bứt rứt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua đốt sống ngực thứ 5 (bên ngoài huyệt Tâm du chừng một đốt ngón tay), sát bên trong xương bà vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thần đường của người bệnh và duy trì tư thế ấy trong khoảng 10 giây, có hiệu quả chế ngự chứng tim đập quá nhanh, nghẹn thở của bệnh tim và tiêu trừ cảm giác nôn nao bứt rứt.

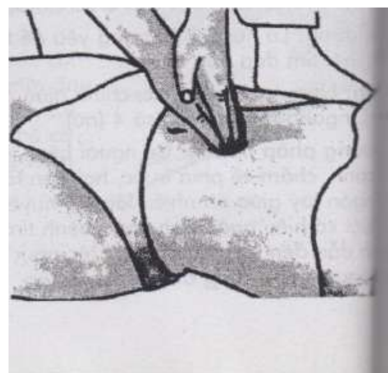


▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Kích thích sự tự chủ của chức năng thần kinh, điều hòa hô hấp.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu quỳ bên cạnh đùi, chồm về phía trước hai bàn tay chống lên nhau, mũi ngón tay giữa ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Trung quản của người bệnh, kích thích sự tự chủ của chức năng thần kinh rất hiệu quả trong việc điều hòa hô hấp. Đối với bệnh mạn tính, thì dùng phương pháp châm cứu lên huyệt đạo này sẽ càng hiệu quả.



Trường hợp 3. ĐAU NGỰC VÀ ĐAU THẦN KINH LIÊN SƯỜN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Do vận động quá sức mà cơ bắp đau nhức, do hệ thống hô hấp mắc bệnh mà nôn nao, đau tức ngực, các triệu chứng của tim như đau thắt cơ tim... là nguyên nhân gây đau tức trong ngực. Nếu từ ngực cho đến một bên bụng đột nhiên bị đau dữ dội, chỉ cần thở sâu hoặc nói hơi to cũng cảm thấy đau đớn thì nguyên nhân chủ yếu là do thần kinh liên sườn bị bệnh.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi ngực bị đau mà không phải do bệnh đường hô hấp gây nên; hoặc hoài nghi tim bị đau nặng thì có thể ấn lên huyệt Khích môn trên cánh tay để tạm thời chế ngự cơn đau thắt tim, nhưng nhất thiết phải đưa đến bác sĩ chuyên khoa để khám và chữa trị.

Khi đau cơ bắp hoặc thần kinh liên sườn thì cần phải chườm ủ giữ ấm ngực và có thể dùng liệu pháp huyệt đạo để chữa trị. Các đạo quan trọng có hiệu quả cao trong việc trị liệu chứng đau ngực là Khuyết bồn, Trung phủ, Thần phong, Đản trung... tiến hành bấm lên các huyệt đạo này kết hợp với massage dọc theo mạn sườn, rất có hiệu quả. Nếu lưng bị đau thì tiến hành trị liệu đồng thời lên các huyệt Phế du trên lưng và massage dọc theo cột sống; nếu đau vùng bụng thì day ấn nhẹ nhàng lên các huyệt trước bụng như huyệt Hoang du sẽ có hiệu quả.

III.CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Tiêu trừ căng thẳng co ngực, cảm giác đau đớn và nôn nao bứt rứt.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền 2 núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, ấn nhẹ mũi ngón tay giữa lên huyệt Đàn trung của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ sự căng thẳng cơ ngực, điều hòa chức năng hệ hô hấp, khắc phục cảm giác đau đớn và nôn nao bứt rứt.



▼ HUYỆT THẦN PHONG

- Tác dụng: Tiêu trừ các triệu chứng đau ngực như: đau thắt tim, đau thần kinh liên sườn.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên đường thẳng nối hai núm vú, đối xứng qua huyệt Đản trung và cách huyệt Đản trung chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, khép chặt ba ngón tay trỏ, giữa và đeo nhẫn trên hai bàn tay cùng lúc ấn lên hai huyệt Thần phong của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ các triệu chứng đau vùng ngực như đau thắt tim và đau thần kinh liên sườn.



▼ HUYỆT TRUNG PHỦ

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau đớn vùng từ bả vai đến ngực.

- Vị trí: Nằm phía ngoài nhánh xương sườn thứ 2, bên dưới xương quai xanh, ngay chỗ lõm đằng trước khớp xương vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay nắm chặt hai vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Trung phủ của người bệnh, có tác dụng tiêu trừ cảm giác cơ bắp đau đớn từ vùng bả vai đến ngực.

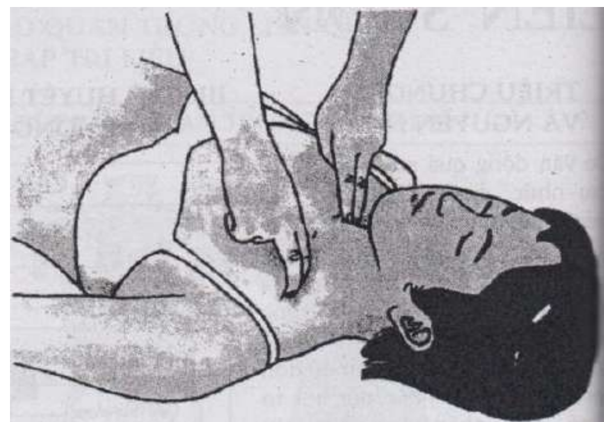


▼ HUYỆT KHUYẾT BỒN

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau đớn trong ngực.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua xương ngực, nằm ở phía trên và gần chính giữa xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, khép chặt hai ngón tay trỏ và giữa trên hai bàn tay, cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Khuyết bồn của người bệnh, (huyệt đạo này nằm ngay thông lộ phân bổ các thần kinh ngực), ấn huyệt phối hợp với nhịp thở của người bệnh, lặp lại nhiều lần, hiệu quả tiêu trừ cảm giác đau đớn trong ngực.



▼ HUYỆT TÂM DU

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau vùng lưng đi kèm với đau thần kinh liên sườn.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm phía trong xương bà vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; hai bàn tay người trị liệu đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tâm du của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ chứng đau thần kinh liên sườn và cảm giác đau lưng đi kèm. Tiếp tục áp dụng kiểu ấy ấn huyệt lần lượt theo thứ tự đối với các huyệt đạo khác trên lưng, càng thêm hiệu quả.

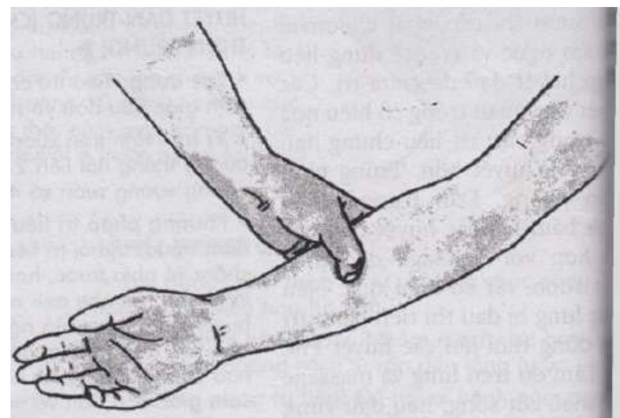


▼ HUYỆT KHÍCH MÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng đau ngực đi kèm với tim đập quá nhanh, nghẹn thở.

- Vị trí: Nằm giữa cẳng tay trong, trên đường thẳng hướng từ giữa lòng bàn tay lên khuỷu tay trong.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nằm bên ngoài cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh là huyệt Khích môn, có hiệu quả tiêu trừ chứng đau ngực đi kèm với tim đập mạnh, nghẹn thở, hô hấp khó khăn. Người bệnh có thể tự ấn lên huyệt đạo này để chữa bệnh.



Trường hợp 4. BỆNH HO

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi có vật lọt vào khí quản hoặc bị đờm làm nghẽn khí quản hoặc bị đờm làm nghẽn khi quản thì ho, đó là phản ứng tự nhiên để tống dị vật ra khỏi cổ họng, khí quản, các ống dẫn khí. Nhưng nếu ho quá nhiều, quá mạnh đến mức sặc sụa thì dễ làm đau các cơ bắp cổ họng. Ho khi bị cảm cúm thì thường có nhiều đờm và ngực đau tức dữ dội, dẫn đến tình trạng cổ họng bị đau, khô rát.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết cần phải giữ gìn cho cơ thể được ấm và tiến hành ấn lên huyệt thiên trụ ở cổ, tiếp đó xoa bóp cẩn thân các huyệt đạo từ cổ cho đến hai bả vai để làm cho khí quản hết căng thẳng. Ấn lên huyệt Quyết âm du trên lưng, Thiên đột ở yết hầu các huyệt đạo trên ngực để chế ngự cơn ho; nếu ho dữ dội thì ấn mạnh lên huyệt Khổng tối trên cẳng tay sẽ có hiệu quả trị liệu. Sau đó tiếp tục ấn lên huyệt Thận du trên lưng để tiêu triệu chứng mệt mỏi của cơ thể và tăng cường sinh lực.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN ĐỘT

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nghẹn cổ họng và khí quản.

- Vị trí: Nằm phía trên đầu xương ngực, ngay chỗ lõm chính giữa hai xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng đầu ngón tay trỏ hoặc giữa ấn lên huyệt Thiên đột của người bệnh để làm thông khí quản, chế ngự cơn ho. Tuy trong khí quản không có vật cản trở nào nhưng người bệnh lại cảm thấy dường như có dị vật sử dụng liệu pháp này cũng có hiệu quả.

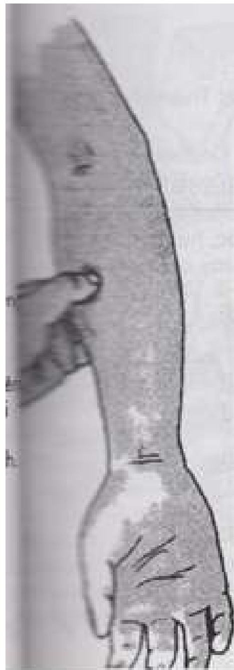


▼ HUYỆT KHỔNG TỐI

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt hiệu quả để khống chế nhanh cơn ho.

- Vị trí: Nằm ở cẳng tay trong, trên đường thẳng từ ngón tay cái lên khuỷu tay trong, cách khớp cổ tay 7 đốt ngón tay về phía trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm lấy cẳng tay, đầu ngón tay cái ấn và day mạnh liên tục lên huyệt Khổng tối của người bệnh, có hiệu quả chế ngự nhanh cơn ho dữ dội, ngoài ra còn có tác dụng làm dịu cảm giác nôn nao bứt rứt.



▼ HUYỆT QUYẾT ÂM DU

- Tác dụng: Tiêu trừ căng thẳng vùng lưng, làm thông khí quản, điều hòa hô hấp.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ tư chừng 2 đốt ngón tay, nằm bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc từ từ ấn lên hai huyệt Quyết âm du của người bệnh, làm tiêu trừ sự căng thẳng vùng lưng và làm thông khí quản, điều hòa hô hấp. Cần tiến hành trị liệu lên các huyệt gần đó như Phế du, Tởm du, Cao hoang... để hiệu quả càng cao.



Trường hợp 5. ĐỜM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Đờm là chất lỏng do niêm mạc trong khí quản nối từ phổi đến cổ họng tiết ra; nó là hỗn hợp của chất dịch ấy với bụi bặm, vi khuẩn, các loại vi trùng gây bệnh, các chất độc hại trong không khí. Với người khỏe mạnh thì đờm ít, nhưng khi bị mắc các loại bệnh về đường hô hấp thì đờm sinh ra rất nhiều. Đờm có rất nhiều loại như: lỏng như nước, trong như keo, đặc những mủ và có loại lẫn cả máu; sở dĩ như vậy là do nó được sản sinh ra bởi những loại bệnh khác nhau.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Điều kiện tiên quyết là phải tập trung chữa trị căn bệnh đã sinh ra đờm. Liệu pháp huyệt đạo có thể tiêu trừ được chứng bệnh đường hô hấp liên quan đến việc sản sinh ra đờm, mà trước hết là áp dụng liệu pháp huyệt đạo đối với các huyệt nằm trên ngực và lưng. Mặt khác, khi bị ho khan, đau rát cổ họng thì ấn lên các huyệt Thiên trụ và Phong trì ở cổ, Tam tiêu du, Thận du ở eo lưng, Thiên khu ở bụng, Thủ tam lý ở tay sẽ rất hiệu quả.

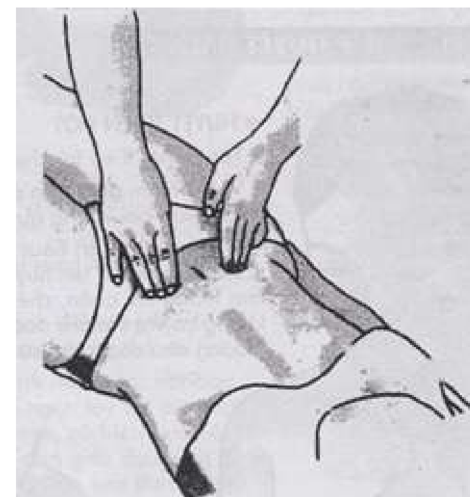
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN KHU (CÒN GỌI LÀ THIÊN XU)

- Tác dụng: Thúc đẩy hoạt động chức năng cơ bắp cổ để thải (khạc) đờm ra dễ dàng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, 3 ngón tay trỏ, giữa, đeo nhẫn trên hai bàn tay người trị liệu khép chặt lại, cùng lúc dùng sức vừa đủ, ấn lún lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh, có hiệu quả phục hồi chức năng co bóp cổ họng bị suy nhược do khạc ra đờm liên tục, giúp thải (khạc) đờm được dễ dàng.

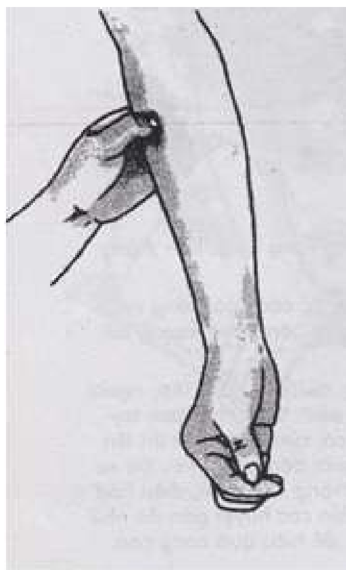


▼ HUYỆT THỦ TAM LÝ

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác khó chịu và đau cổ họng do bị đờm gây ách tắc.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón cái, bên dưới khuỷu tay chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cẳng tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh và day lên huyệt Thủ tam lý của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ cảm giác khó chịu, đau trong cổ họng và triệu chứng đau họng do bị đờm làm ách tắc.

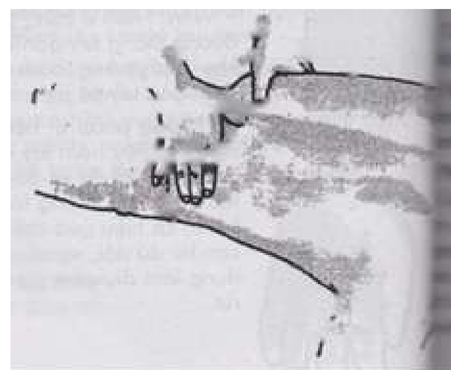


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Tương hỗ phối hợp với huyệt Thiên khu giúp cho việc thải đờm được dễ dàng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Thận du, có tác dụng tiêu trừ triệu chứng tê cứng lưng, tăng cường sinh lực. Kết hợp với việc ấn lên huyệt Thiên khu, rất có hiệu quả trong việc nâng cao khả năng hoạt động của cơ gân cổ họng, giúp cho việc thải đờm được dễ dàng.



Trường hợp 6. TRIỆU CHỨNG CẢM CÚM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Mới bắt đầu bị cảm thì cơ thể ớn lạnh, mệt mỏi, phát sốt; khi bệnh nặng lên thì xuất hiện các triệu chứng như: hắt hơi, sổ mũi, ngạt ho, đờm, đau họng, khàn, tắc tiếng, đau đầu, sốt cao, thân thể đau nhức, nhạt miệng, biếng ăn, buồn nôn, kiết lỵ... Các triệu chứng ấy gọi là triệu chứng cảm cúm, là những biểu hiện nguy hiểm do cảm cúm gây nên. Nếu đã biến thành ác tính thì bệnh trở nên vô cùng nguy hiểm, phải đặc biệt lưu ý.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước tiên áp dụng liệu pháp huyệt đạo để khắc phục các triệu chứng bệnh cho đầu, mũi và hệ hô hấp. Các huyệt đạo quan trọng nhất có hiệu quả trị liệu là Phong môn trên lưng, Phong trì sau cổ, Phong phủ sau đầu, mà trong Đông y gọi là "Phong tà". Tức là có ý nói: chất độc xâm nhập vào cơ thể từ huyệt Phong môn ở lưng, tích lũy tại huyệt Phong trì sau cổ rồi tập trung ở huyệt Phong phủ sau đầu làm cho cảm cúm trở nên ác tính; vì thế cần hết sức coi trọng việc trị liệu lên ba huyệt đạo này. Kích thích lên huyệt Trung phủ cũng phát huy tác dụng tốt.

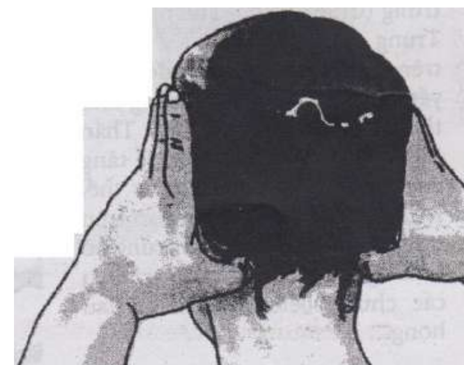
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT PHONG TRÍ

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu làm tiêu trừ đau đầu, nặng đầu, cơ thể nhức mỏi do cảm cúm gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyệt Thiên trụ).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn và day lên hai huyệt Phong trì của người bệnh, kích thích cho máu huyết trên đầu tuần hoàn thông suốt, tiêu trừ triệu chứng đau đầu, nặng đầu, chóng mặt, cơ thể nhức mỏi. Tiến hành ấn lên huyệt Phong phủ (nằm xiên phía trên huyệt Phong trì, ngay chính giữa sau đầu), cũng có tác dụng tương tự.



▼ HUYỆT PHONG MÔN

- Tác dụng: Là một trong 3 huyệt đạo chủ yếu nhất (cùng với Phong trì, Phong phủ) có hiệu quả độc biệt trong việc trị liệu bệnh cảm cúm.

- Vị trí: Hai huyệt nằm bên trong xương bả vai, đối xứng và cách Đốc mạch chừng 1,5 đốt ngón tay, cạnh đốt sống ngực thứ hai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Phong môn của người bệnh, có hiệu quả tích cực tiêu trừ các triệu chứng của bệnh đường hô hấp. Nên luyện thành thói quen hàng ngày ấn lên các huyệt Phong trì, Phong phủ, Phong môn để phòng ngừa và trị liệu bệnh cảm cúm.

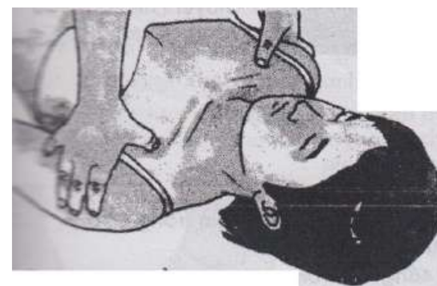


▼ HUYỆT TRUNG PHU

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng bệnh đường hô hấp như ho dữ dội, hít thở khó khăn.

- Vị trí: Nằm phía ngoài nhánh xương sườn thứ hai, bên dưới xương quai xanh, ngay chỗ lõm đằng trước khớp xương vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, chồm người về phía trước, hai tay ôm chặt hai bả vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Trung phủ của người bệnh, có hiệu quả cao trong việc khắc phục các triệu chứng ho dữ dội, hít thở khó khăn của bệnh đường hô hấp. Tiến hành ấn lên huyệt Khổng tối trên cẳng tay cũng rất hiệu quả.



Trường hợp 7. VIÊM PHẾ QUẢN MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi các nhánh khí quản (Phế quản) bị viêm nhiễm thì sẽ sinh ra những cơn ho sặc sụa, đờm nghẽn khí quản, hô hấp rất khó khăn, trường hợp quá nặng thì trong đờm có lẫn cả máu; viêm phế quản chủ yếu là do cảm cúm biến chứng thành ác tính mà nên. Không khí ô nhiễm hoặc hút thuốc lá quá nhiều cũng làm ảnh hưởng xấu đến bệnh tình, khi bệnh đã thành mạn tính thì rất khó chữa trị khỏi hẳn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Chủ yếu là tiêu trừ triệu chứng đau lồng ngực, hô hấp khó khăn, ho nhiều, nhiều đờm. Ấn lên các huyệt Đại chùy, Phế du, Quyết âm du, Tâm du... có thể tiêu trừ sự căng thẳng của lưng, hô hấp khó khăn. Ấn lên các huyệt Đản trung (Chiên trung, Thiện trung), Trung phủ trước ngực, Cự khuyết trên buồng tim, Thiên đột trên yết hầu cũng tiêu trừ chứng khó thở. Ấn thêm lên các huyệt Thận du, Chí thất trên eo lưng để tăng cường sinh lực cho toàn cơ thể. Kích thích lên các huyệt đạo trên tay như huyệt Khổng tối cũng có hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng bệnh ho, đờm, đau họng...

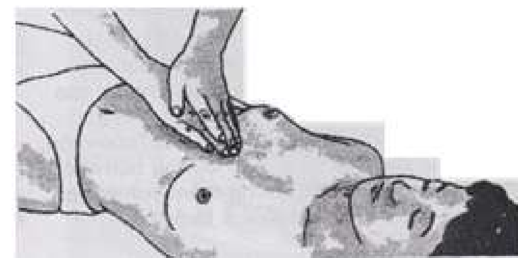
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau ngực, nôn nao bứt rứt do bệnh đường hô hâp gây nên.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, mũi, ngón tay giữa ấn lên huyệt Đản trung của người bệnh, có hiệu quả rất cao trong việc trị liệu các chứng bệnh của hệ hô hấp để tiêu trừ chứng đau ngực thì kết hợp ấn lên huyệt Phế du ở trên lưng, sẽ càng hiệu quả.



▼ HUYỆT PHẾ DU

- Tác dụng: Làm cho hệ thống hô hấp được thông suốt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 3 chừng 1,5 đốt ngón tay, bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc từ từ ấn lên hai huyệt Phế du của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ sự căng thẳng vùng lưng, giúp hô hấp thông suốt, thuận lợi.



▼ HUYỆT KHỔNG TỐI

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả trong việc chế ngự tức thì cơn ho.

- Vị trí: Nằm ở cẳng tay trong, trên đường thẳng từ ngón tay cái lên khuỷu tay trong, cách khớp cổ tay phía lòng bàn tay 7 đốt ngón tay về phía trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm chặt cẳng tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Khổng tối của người bệnh, day ấn một thời gian, sẽ chế ngự được cơn ho dữ dội, ngoài ra còn có hiệu quả tiêu trừ khả năng sinh đờm và cảm giác nôn nao bứt rứt.

Trường hợp 8. HEN SUYỄN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Hầu hết hen suyễn là các triệu chứng bệnh của phế quản, nó không chỉ là nguyên nhân phát sinh những cơn ho hoặc tiếng khò khè trong yết hầu, mà trong trường hợp bệnh nặng thì làm cho mặt tái xanh, hô hấp vô cùng khó khăn, đó là các triệu chứng tiêu biểu cho bệnh quá mẫn cảm; và bệnh này thường xảy ra ở những người có thể chất quá suy nhược.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi cơn hen suyễn đã giảm thì phải lưu ý giữ gìn tình trạng ấm áp cho cơ thể, đồng thời tiến hành liệu pháp huyệt đạo. Vì thế sau khi giải trừ tình trạng khẩn trương, dùng lực vừa phải ấn lên các huyệt Đại chùy, Thiên đột, Trung phủ cùng với các huyệt đạo trên tay và chân để giữ cho tay chân không bị hàn lạnh. Khi cơn hen xảy ra thì một mặt tiến hành liệu pháp huyệt đạo từ huyệt Thiên trụ trên cổ đến huyệt Thận du, Chí thất trên eo lưng; mặt khác tiến hành xoa bóp, massage lên các huyệt đạo ấy để khống chế; huyệt Khổng tố trên tay cũng có hiệu quả chế ngự cơn ho.

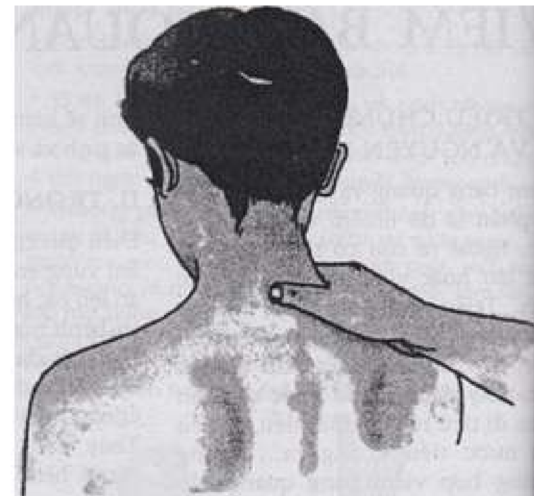
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng sầu não do căng thẳng vùng cổ gây nên.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, một tay giữ vai người bệnh, đầu ngón tay cái của bàn tay kia ấn vừa phải lên huyệt Đại chùy của người bệnh, khắc phục sự căng thẳng ở cổ, tiêu trừ cảm giác sầu não.



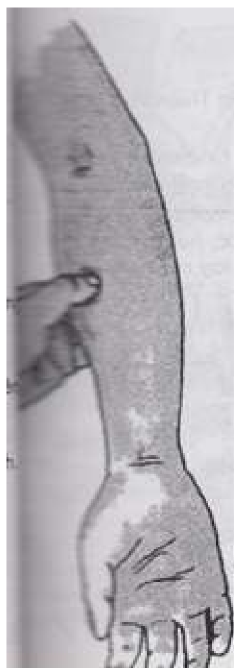
▼ HUYỆT KHỔNG TỐI

- Tác dụng: Khắc phục nhanh cơn ho dữ dội

- Vị trí: Nằm ở cẳng tay trong, trên đường thẳng từ ngón tay cái lên khuỷu tay trong, cách

khớp cổ tay phía lòng bàn tay 7 đốt ngón tay về phía trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cẳng tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh và day lên huyệt Khổng tối của người bệnh một lúc, có hiệu quả chế ngự nhanh cơn ho dữ dội; ngoài ra còn tiêu trừ cảm giác đau ngực và khó thở do bệnh ho gây nên.

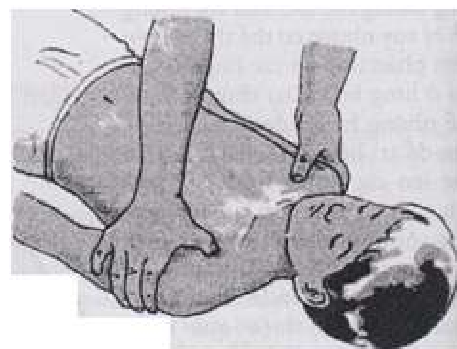


▼ HUYỆT TRUNG PHỦ

- Tác dụng: Làm dịu cơn ho dữ dội và hô hấp khó khăn.

- Vị trí: Nằm phía ngoài nhánh xương sườn thứ hai, bên dưới xương quai xanh, ngay chỗ lõm đằng trước khớp xương vai

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai tay nắm chặt vài người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn và day mạnh, tỉ mỉ lên hai huyệt Trung phủ đến mức người bệnh cảm thấy đau là vừa, có hiệu quả khắc phục cơn ho dữ dội, và hiện tượng khó thở.



Trường hợp 9. NẤC CỤT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Cứ cách vài giây lại nấc một lần, đó là một loại phản xạ tự nhiên xảy ra do cơ hoành cách bị co giật. Do sự vận động lên xuống của cơ hoành cách trong lồng ngực mà hai lá phổi co lại, nở ra thực hiện chức năng hô hấp. Nhưng khi nhịp thở không thể duy trì điều hòa thông suốt thì xảy ra triệu chứng nấc cụt.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trong dân gian có nhiều biện pháp khắc phục chứng nấc cụt như: Hít vào một hơi rồi uống một ly nước, hoặc hít thật sâu, thật nhiêu không khí cho cảng đầy hai lá phổi rồi nín thở một lúc... Trắc cảnh điểm (gồm 2 điểm đối xứng nhau qua đốt sống ở phía sau cổ) là nơi thần kinh liên kết não bộ với thân thể đi qua, nên trước tiên cần day ấn lên vị trí này để phát huy hiệu quả; tiếp đó ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Khí xá ở yết hầu và các huyệt Thiên đỉnh, Thiên đột cùng với việc massage tỉ mỉ vùng cổ để trị bệnh; nên ấn thêm lên các huyệt Cách du trên lưng, Cự khuyết ở buồng tim để tăng cường hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÍ XẢ

- Tác dụng: Là một trong ba huyệt đạo (cùng với Thiên đinh, Thiên đột) có hiệu quả cao nhất trong việc tiêu trừ chứng nấc cụt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua yết hầu, năm trên đầu mút xương ngực và đầu trong xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, dùng hai đầu ngón tay trỏ ấn vừa đủ mạnh lên hai huyệt Khí xá của người bệnh, tiếp đó ấn lên các huyệt Thiên đinh, Thiên đột vỏ nhẹ nháng, từ tốn massage vùng cổ, sẽ chế ngự chứng nấc cụt.

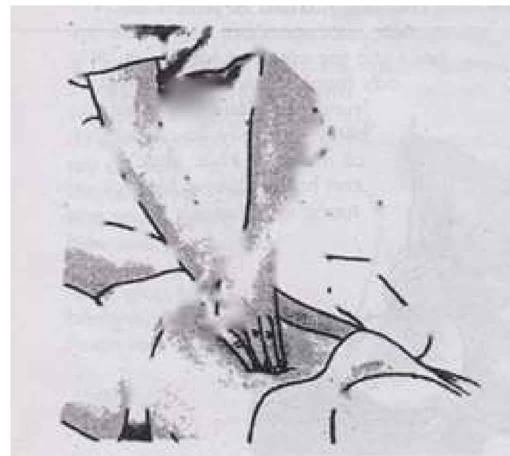


▼ HUYỆT CỰ KHUYẾT

- Tác dụng: Kích thích sự hoạt động của cơ hoành cách, khắc phục chứng nấc cụt.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn chừng 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, dùng đầu ngón tay giữa day ấn nhẹ nhàng lên huyệt Cự khuyết của người bệnh. Huyệt đạo này và huyệt Cách du trên lưng đêu cùng nằm trên cơ hoành cách ngăn giữa ngực và bụng; vì thế có tác dụng kích thích hoạt đông của cơ Hoành cách để tiêu trừ chứng nấc cụt.

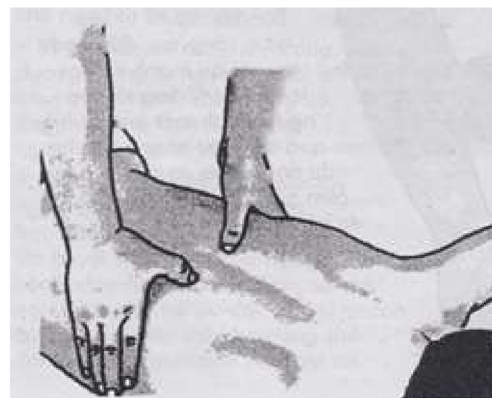


▼ HUYỆT CÁCH DU

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng co giật co hoành cách, giúp điều hòa hô hấp.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía dưới và bên trong hai xương bả vai, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 7 chừng 1,5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Cách du của người bệnh kết hợp với việc massage nó, có hiệu qủa tiêu trừ sự căng thẳng của lưng, khắc phục chứng co giật cơ hoành cách, giúp cho hô hấp thuận lơi, điều hòa.



Phần 6. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU CỔ, VAI

Trường hợp 1. NHÚC MỎI VÀ ĐAU CỔ, VAI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Hiện tượng từ vùng cổ đến hai bên xương vai và xung quanh xương bả vai có cảm giác nặng nề, cứng nhắc có những lúc cảm thấy đau rần, nhức mỏi... chủ yếu là do cơ bắp quá căng thẳng và vận động quá sức gây nên. Ví dụ như: hai cánh tay và đôi vai làm công việc nặng nhọc trong một thời gian dài, tập trung tinh thần cao độ để làm việc, tư thế vận động gò bó không tự nhiên, đôi mắt làm việc mệt mỏi, các cơ quan nội tạng phối hợp không điều hòa, thần kinh bị áp lực quá lớn (stress).

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước tiên dùng khăn nóng đắp nhẹ lên vùng vai và cổ để làm thư giãn sự cảng thẳng của cơ bắp. Đối với triệu chứng nhức mỏi cổ thì ấn lên các huyệt Thiên Phong trì sẽ có hiệu quả; đau nhức hai bên cổ thì day ấn, massage các huyệt Ế phong đến Khí xá. Để làm dịu cơn đau vai thì bấm huyệt và xoa bóp lên các huyệt đạo xung quanh xương bả vai như Kiên tỉnh đến Khúc viên. Kích thích lên huyệt Quyết âm du trên lưng có tác dụng thúc đẩy máu huyết trên toàn cơ thể lưu thông tuần hoàn, làm thư giãn cơ bắp. Nếu toàn thân cảm thấy quá mệt mỏi, nặng nề thì ấn thêm lên các huyệt trên lưng và vùng eo; nếu dạ dày và đường ruột có vấn đề, từ bả vai đến lưng bị nhức mỏi mạn tính thì day ấn và massage nhẹ các huyệt đạo vùng bụng sẽ có hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÚC VIÊN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng tê cứng lưng do vai, cổ đau nhức gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua cột sống, nằm gần góc trong và trên của xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ phía trên đầu, chồm về phía người bệnh, hai tay đè thẳng xuống hai bả vai, đầu hai ngón tay cái ấn thẳng lên hai huyệt Khúc viên của người bệnh, có hiệu quà tiêu trừ chứng tê cứng lưng do cổ, vai bị đau nhức nghiêm trọng.

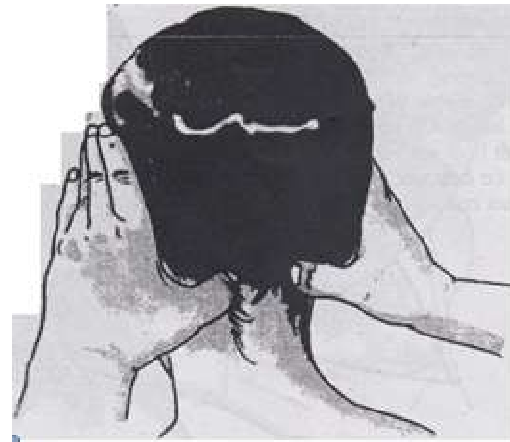


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Tiêu trừ sự căng thẳng của cổ để khắc phục triệu chứng đau nhức cổ.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ sự căng thẳng dẫn đến đau nhức cổ; kết hợp với việc massage dọc theo hai thớ cơ lớn sau cổ, càng thêm hiệu quả.



▼ HUYỆT KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu nhất, có hiệu quà đặc biệt trong trị liệu chứng đau nhức vùng vai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay nắm hai vai người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn và day mạnh lên hai huyệt Kiên tỉnh cùng với việc massage cổ và hai bên bả vai sẽ có hiệu quả cao nhất trong việc trị liệu chứng đau nhức vai.

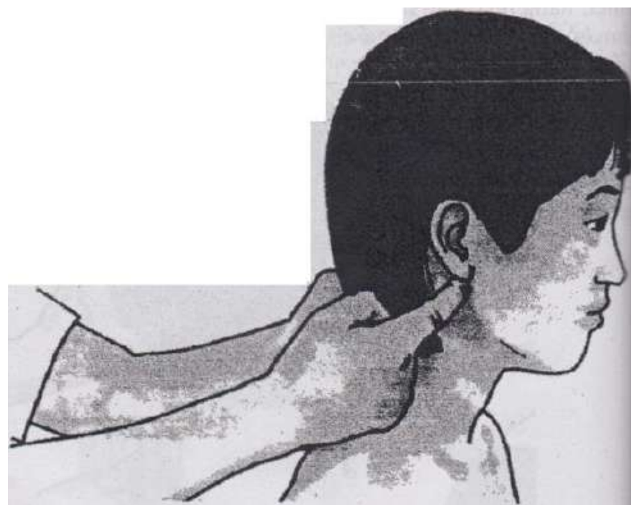


▼ HUYỆT Ế PHONG

- Tác dụng: Là huyệt đạo xuất phát điểm trị liệu chứng tê cứng hai bên cổ.

- Vị trí: Nằm ngay chỗ lõm phía sau dái tai.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, dùng đầu hai ngón tay trỏ hoặc giữa ấn lên hai huyệt Ế phong của người bệnh có hiệu quả tiêu trừ chứng tê cứng cơ hai bên cổ (cơ nhũ đột). Khi tiến hành liệu pháp huyệt đạo đối với các huyệt đạo xung quanh thì huyệt Ế phong và Thiên dũ là hai xuất phát điểm, tiếp tục cho đến xung quanh huyệt Khí xá ở phía dưới yết hầu, kết hợp với việc massage nhẹ nhàng cơ bắp các khu vực ấy sẽ có hiệu quả cao.



MASSAGE LÀM DỊU NHỨC MÓI HAI BẢ VAI

Khi từ cổ cho đến hai bả vai quá nhức mỏi thì tiến hành massage tuần tự như sau sẽ có hiệu quả cao. Trước hết người trị liệu dùng lòng bàn tay và đầu ngón tay chà mạnh lên vùng cổ người bệnh từ vị trí huyệt Thiên trụ cho đến huyệt Đại trứ. Tiếp đó tiến hành massage hai vai bằng cách bóp mạnh từ huyệt Đại trứ đến bờ vai, và dùng lòng bàn tay xoa bóp xung quanh xương bả vai, rồi massage thật tỉ mỉ dọc theo cột sống từ sát vai cho đến tận thắt lưng. Cuối cùng dùng tay gõ nhẹ nhẹ lên hai bả vai hoặc lấy lòng bàn tay đè nhẹ lên xương bả vai. Chú ý: khi gõ, không dùng nắm đấm, mà năm ngón tay thả lồng, vận dụng cơ cổ tay để gõ nhẹ cạnh

ngoài bàn tay (phía ngón út) lên vai người bệnh.

1. Đề người bệnh nằm sấp; massage thật kỹ hai vai từ cổ ra đến bờ vai, thỉnh thoảng nắm và day nhẹ bả vai.

2. Để người bệnh nằm sấp; massage thật kỹ khắp vùng xương bả vai người bệnh, cuối cùng dùng lòng hai bàn tay đè nhẹ nhẹ lên xương bả vai, vài lần cho giãn gân cốt.

Trường hợp 2. VIÊM KHỚP XƯƠNG VAI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Người từ hơn 40 đến trên 50 tuổi thường hay cảm thấy nhức mỏi hai vai, gọi chính xác là triệu chứng "Viêm khớp xương vai" (còn gọi là Vai năm mươi) và nó khác với bệnh đau nhức vai thông thường. Nó bắt đầu từ hiện tượng bả vai có cảm giác nặng nề, ê mỏi, rồi chẳng bao lâu sau, chỉ cần vận động hơi mạnh hai vai là đã cảm thấy đau nhức. Khi bệnh nặng, các cơ bả vai bị teo lại, chỉ cần đè nhẹ lên vai là đã cảm thấy hết sức đau đớn hoặc gân cốt xung quanh vùng vai bị tê cứng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Bệnh Viêm khớp xương vai thường có triệu chứng kèm theo là hàn lạnh hai bả vai, với biệt danh là "Vai đông kết"; vì thế, trước khi thực hiện các liệu pháp huyệt đạo, massage nhất thiết phải dùng khăn nóng chườm đắp và xoa lau nhẹ nhàng từ cổ cho đến khắp hai bờ vai; lúc thường ngày cũng cần luôn giữ ấm vai, để phòng ngừa vai bị hàn lạnh. Khi tiến hành liệu pháp huyệt đạo để chữa trị bệnh Viêm khớp xương vai cần tập trung tác động lên các huyệt đạo trước và sau vùng vai như: Kiên tỉnh, Kiên ngung, Nhu hội, Tí nhu, Vân môn, Thiên tông... Đối với chứng nhức mỏi vai thì áp dụng liệu pháp đốt cứu cũng có hiệu quả cao.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả cao trong việc tiêu trừ đau nhức bờ vai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay giữ hai vai người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn và day mạnh lên hai huyệt Kiên tỉnh của người bệnh, có hiệu quả cao tiêu trừ đau nhức bả vai. Người bệnh có thể dùng đầu ngón trỏ tay trái ấn lên huyệt Kiên tỉnh trên vai phải và đầu ngón trỏ tay phải ấn lên huyệt Kiên tỉnh vai trái của mình để tự chữa bệnh.



▼ HUYỆT KIÊN NGUNG

- Tác dụng: Tiêu trừ đau nhức cơ tam giác bả vai.

- Vị trí: Nằm trên đầu khớp xương bờ vai ngoài, ngay chỗ lõm trên vai khi đưa thẳng cánh tay lên trên.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu giữ cánh tay người bệnh, đầu ngón tay cái của bàn tay kia ấn mạnh lên huyệt Kiên ngung của người bệnh, làm tiêu trừ đau đớn cơ tam giác bả vai; kết hợp với việc massage từ giữa ngực dọc bên dưới xương quai xanh cho đến huyệt đạo này, càng phát huy hiệu quả.



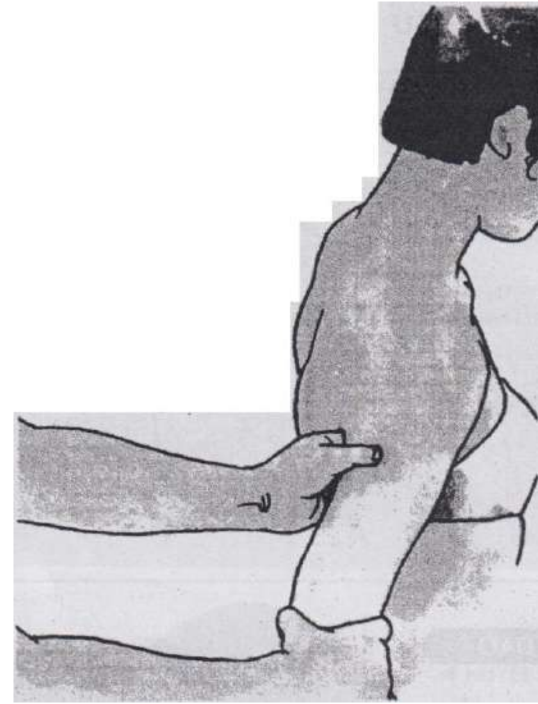
▼ HUYỆT NHU HỘI

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau bả vai, cánh tay trên và triệu chứng không thể giơ cao cánh tay.

- Vị trí: Nằm trên cánh tay, ngay chỗ lõm ở bờ vai sau, phía dưới đầu xương vai chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liêu giữ cánh tay người bệnh, đầu ngón cái của bàn tay kia ấn mạnh lên huyệt Nhu hội của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ chứng đau cơ tam

giác bả vai và nhức mỏi cánh tay trên; kết hợp với việc day ấn lên huyệt đạo này sẽ giúp khắc phục tình trạng cánh tay không thể giơ cao.



▼ HUYỆT VÂN MÔN

- Tác dụng: Xúc tiến hoạt động của bả vai, giúp cánh tay vận động lên xuống dễ dàng.

- Vị trí: Nằm phía dưới đầu xương quai xanh, ở chỗ lõm sát bên ngoài khớp xương vai, cách Nhâm mạch chừng 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Một bàn tay người trị liệu đỡ lưng người bệnh, đầu các ngón tay trỏ và giữa của tay kia ấn mạnh lên huyệt Vân môn của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ đau nhức khớp vai cánh tay, kích thích sự hoạt động của cơ bả vai, làm cho cánh tay đưa lên xuống dễ dàng thuận lợi. Ấn thêm lên huyệt Trung phủ ở phía dưới huyệt Vân môn thì hiệu quả càng cao.

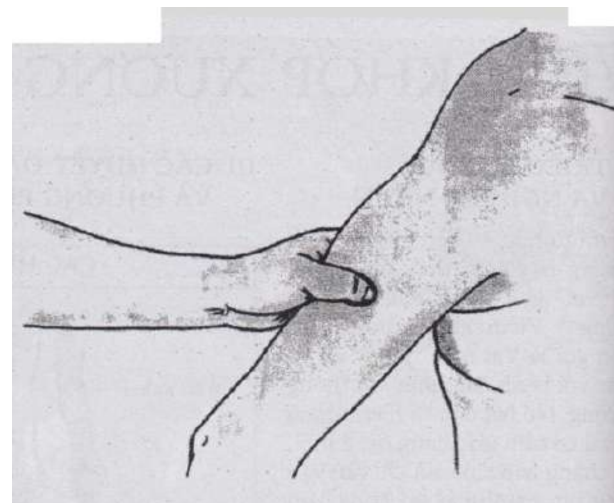


▼ HUYỆT TÍ NHU

- Tác dụng: Tiêu trừ đau cánh tay trên.

- Vị trí: Nằm ở đoạn cuối cơ tam giác của bả vai (cơ delta), cách khuỷu tay 7 đốt ngón tay, gần giữa và phía ngoài cánh tay trên.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu nắm cánh tay người bệnh, đầu ngón cái của tay kia ấn mạnh lên huyệt Tí nhu của người bệnh, làm tiêu trừ đau nhức cánh tay. Ngoài việc bấm huyệt thì việc massage, nắn bóp cánh tay từ trên xuống dưới cũng có hiệu quả tương tự.

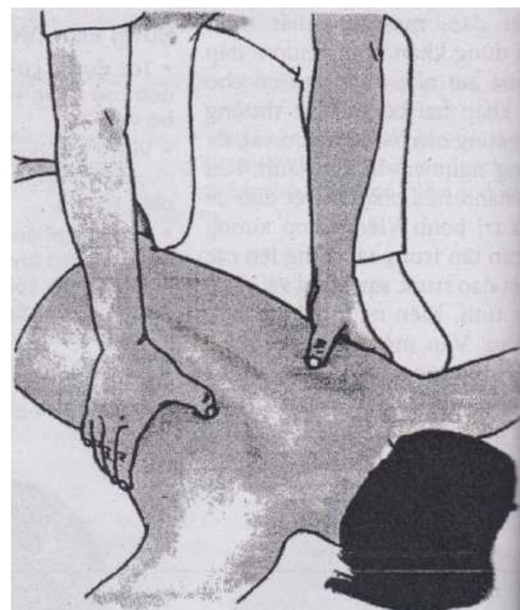


▼ HUYỆT THIÊN TÔNG

- Tác dụng: Tiêu trừ đau nhức khi giơ cao cánh tay.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua cột sống, nằm gần chính giữa xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai tay dang ngang; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên tông; làm tiêu trừ triệu chứng đau đớn khi giơ cao cánh tay. Kết hợp với việc ấn lên các huyệt Khúc viên và Phách hộ trên xương vai, hiệu quả càng cao.



Trường hợp 3. VẸO CỔ (LẠC CHẨM)

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Buổi sáng, vừa mới thức dậy, cảm cổ hết sức đau đớn, không quay lắc nổi hoặc từ sau đầu cho đến cổ hoặc vai đau buốt. Những triệu chứng này chủ yếu là do tư thế nằm ngủ gò bó, không được tự nhiên thoải mái, làm cho gân cơ cổ bị căng thẳng, khác thường gây nên; ngoài ra, nhiễm hàn lạnh đột ngột trong khi ngủ cũng gây nên triệu chứng ấy; đó chính là chứng Vẹo cổ mà Đông y gọi là Lạc chẩm.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trọng tâm là tập trung trị liệu cho các thớ cơ lớn (cơ gối đầu) đỡ cổ và vai, cùng các cơ lưng, nhưng lưu ý là trước khi tiến hành liệu pháp huyệt đạo, phải dùng khăn nóng chườm đắp và xoa lau làm ấm những nơi ấy. Ấn lên các huyệt Thiên trụ, Phong trì và masage các cơ xiên sau cổ cùng với ấn lên các huyệt Thiên dung, đỉnh và massage cơ Nhũ đột hai bên cổ là quan trọng nhất. Việc kết hợp day ấn lên các huyệt Kiên tỉnh trên vai, Cao hoang, Khúc viên trên lưng và massage xương bả vai từ dưới lên trên cũng rất hiệu quả.

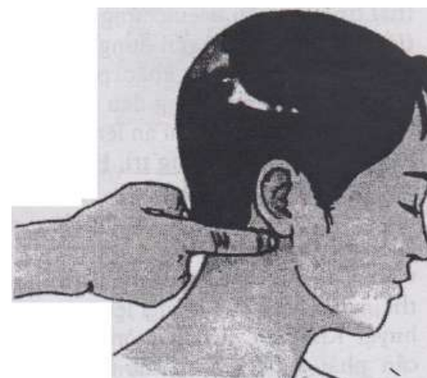
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN DUNG

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng cơ cổ, khắc phục đau nhức.

- Vị trí: Hai huyệt hai bên, nằm sau góc hàm dưới, ngay phía trước thớ cơ lớn bên cổ (cơ Nhũ đột).

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, dùng sức vừa phải xoa bóp vùng sau cổ người bệnh, đầu hai ngón tay trỏ hoặc giữa của hai bàn tay cùng lúc day ấn nhẹ lên hai huyệt Thiên dung của người bệnh; rồi massage nhẹ nhàng từ yết hầu đến giữa vị trí huyệt Thiên đình, Khí xá; có hiệu quả làm tiêu trừ sự căng thẳng và đau nhức cổ, làm cho cổ hoạt động bình thường.

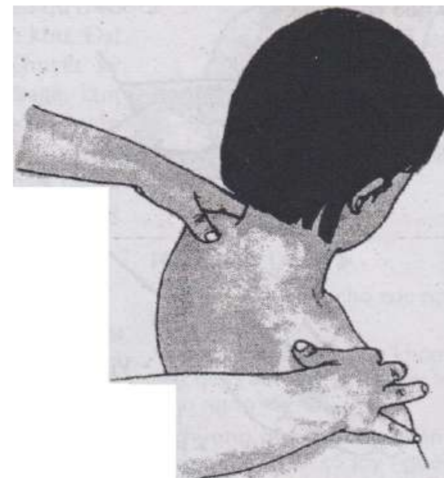


▼ KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác tê cứng vùng cổ và tai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay nắm chặt hai vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Kiên tỉnh của người bệnh, tiêu trừ cảm giác tê cứng, đem lại sự thư giãn cho cơ bắp từ cổ đến vai. Người bệnh có thể dùng đầu ngón tay trái ấn lên huyệt Kiên tỉnh trên vai phải và đầu ngón tay phải ấn lên huyệt Kiên tỉnh trên vai trái của minh, để tự trị liệu.

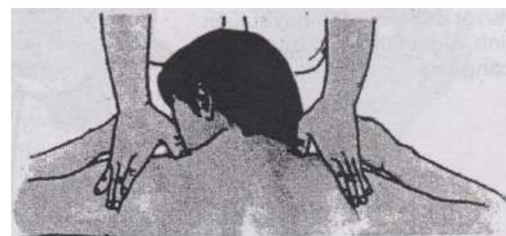


▼ HUYỆT KHÚC VIÊN

- Tác dụng: Làm thư giãn sự tê cứng hai bả vai do chứng lạc chẩm gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua cột sống, nằm gần góc trong và trên của xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai tay dang ngang; người trị liệu quỳ phía trên đầu người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên xương bả vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Khúc viên của người bệnh, đồng thời massage từ cổ dọc theo cột sống và phía bên trong xương bà vai, có hiệu quả làm thư giãn gân cơ vùng vai bị tê cứng vì tư thế cơ thể không tự nhiên của chứng lạc chẩm.



Trường hợp 4. CHỨNG VẸO ĐỐT SỐNG CỔ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Cổ hết sức đau đớn không thể quay được, hai bả vai đau nhức, tê cứng, đau đầu, tâm tính bất ổn... đó là các triệu chứng biểu hiện của bệnh vẹo đốt sống cổ, nguyên nhân của nó là do các dây chằng xung quanh xương cổ hoặc cơ gân cổ gặp trở ngại. Cũng giống như xe cộ đâm mạnh vào nhau trong các vụ tai nạn giao thông, với chứng bệnh này cổ thường bị quay về phía sau. Nếu bệnh nặng thì thần kinh, kinh lạc cổ bị ảnh hưởng lớn, dẫn đến tay chân tê dại, ù tai, chóng mặt, nôn mửa...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Ưu tiên hàng đầu là phải giữ cổ thật tĩnh tại, nếu triệu chứng trên tiếp tục kéo dài thì vận dụng liệu pháp huyệt đạo để khắc phục. Đối với các triệu chứng đau đầu, cổ không quay được thì ấn lên các huyệt Thiên trụ, Phong trì, Hoàn cốt; khi bả vai bị đau thì bấm huyệt và xoa bóp lên các huyệt Kiên tỉnh, Kiên ngung, Khúc viên, Đại chùy. Nếu tay bị tê cứng thì ngoài việc tác động lên các huyệt Khúc trì, Khích môn, còn cần phải trị liệu tiếp các huyệt đạo khác trên tay.

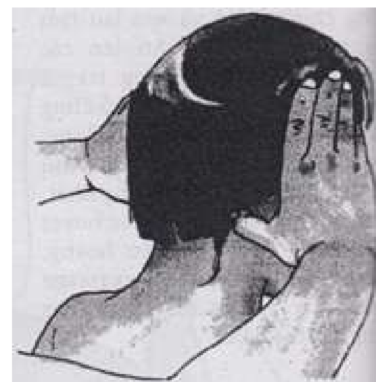
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT HOÀN CỐT

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau đầu đau nhức cổ.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ở hai chỗ lõm sau dái tai trên xương đầu, đầu cơ Nhũ đột.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, sau khi nhẹ nhàng massage cổ, lòng đầu hai ngón tay cái cùng lúc từ từ ấn lên hai huyệt Hoàn cốt của người bệnh, có hiệu quả khắc phục rõ rệt triệu chứng đau đầu hoặc đau cổ đến mức không thể quay chuyển được. Tiếp tục ấn lên các huyệt Thiên trụ, Phong trì phía sau cổ, hiệu quả càng cao.



▼ HUYỆT THIÊN NGUNG

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác đau nhức vai do vẹo đốt sống cổ gây nên.

- Vị trí: Nằm trên đầu khớp xương bờ vai ngoài, ngay chỗ lõm trên vai khi đưa thẳng cánh

tay lên trên.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu giữ cánh tay người bệnh, đầu ngón tay cái của tay kia ấn mạnh lên huyệt Thiên ngung, có hiệu quả tiêu trừ đau nhức bả vai do chứng vẹo đốt sống cổ gây nên; kết hợp với việc ấn huyệt, massage từ huyệt đạo này đến huyệt Kiên tỉnh, Đại chùy, hiệu quả càng cao.

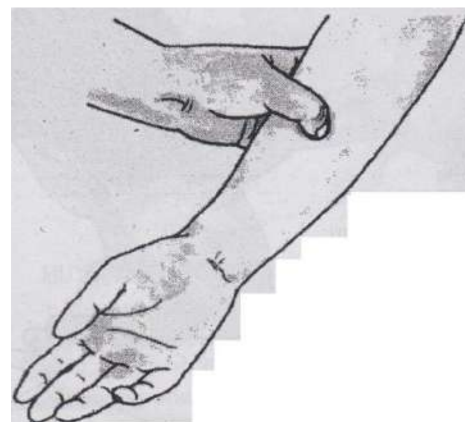


▼ HUYỆT KHÍCH MÔN

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng tê cứng cánh tay nhất là tê cứng vùng ngón tay giữa.

- Vị trí: Nằm giữa cẳng tay trong, trên đường thẳng hướng từ giữa lòng bàn tay lên khuỷu tay trong.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Khích môn, có hiệu quả khắc phục chứng tê cứng cánh tay đặc biệt là tê cứng vùng ngón tay giữa. Nếu triệu chứng đau nhức vẫn kéo dài thì tiến hành day ấn cẳng tay vùng quanh huyệt đạo ấy từ khuỷu tay cho đến cổ tay, sẽ có hiệu quả.



Phần 7. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU TAY, CHÂN, VÙNG LƯNG

Trường hợp 1. THẤP KHỚP MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng ban đầu là: sáng sớm khi thức dậy cảm thấy đầu các: ngón tay, chân cứng nhắc không linh hoạt, tay chân có cảm giác tê dại. Các khớp xương bị đau dần từ khớp nhỏ đến các khớp lớn, cơ thể cảm thấy mỏi mệt mà không rõ nguyên nhân, nhạt miệng biếng ăn, mất ngủ, rồi đến các triệu chứng tay chân hàn lạnh, đau lưng, bí tiểu tiện, thiếu máu xuất hiện...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Lấy các huyệt đạo xung quanh khớp xương bị đau nhức làm trung tâm, tiến hành bấm huyệt vừa đủ mạnh và massage thật tỉ mỉ. Các huyệt Khúc trì, Khúc trạch, Xích trạch trên cánh tay, Dương khê, Dương trì, Thái uyên, tại lăng trên cổ tay, Nội tất nhãn, ngoại tất nhãn trên đầu gối, Giải khê, Thái khê trên cổ chân... có hiệu quả trị liệu đặc biệt. Để khắc phục triệu chứng toàn thân nhức mỏi thì tỉ mỉ ấn lên các huyệt Can du, Tỳ du trên lưng, Thận du ở eo lưng, Trung quản, Thiên khu, Đại cự ở vùng bụng. Bấm huyệt kỹ lưỡng kết hợp với massage, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn khắp cơ thể là trọng tâm trị liệu. Thực hiện liệu pháp châm cứu lên các huyệt đạo trên cũng rất có hiệu quả.

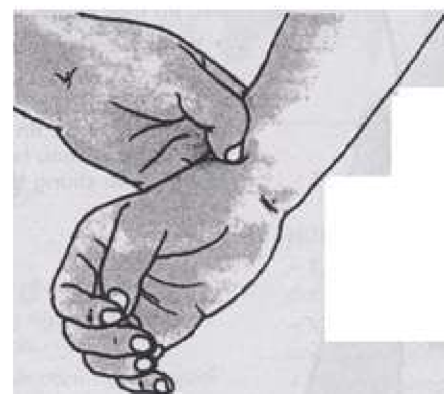
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THÁI UYÊN

- Tác dụng: Khắc phục chứng tê bại tay.

- Vị trí: Nằm trên cạnh cổ tay, ngay tại gốc ngón tay cái.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía ngoài cổ tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thái uyên của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng mỏi mệt của tay và đau nhức khớp cổ tay. Tiếp đó tiến hành xoa bóp lần lượt từng ngón tay từ ngón cái đến ngón út để nâng cao hiệu quả.

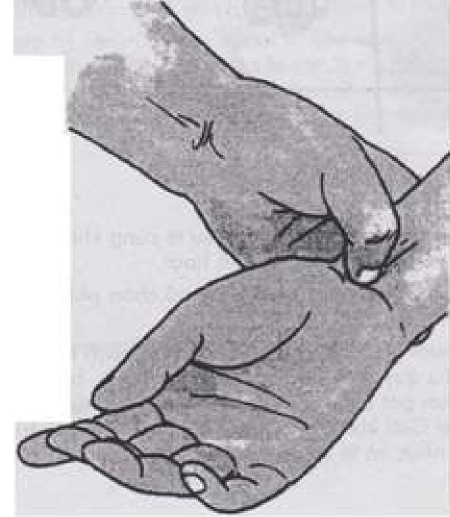


▼ HUYỆT ĐẠI LĂNG

- Tác dụng: Làm cho các ngón tay vận động linh hoạt.

- Vị trí: Nằm gần giữa khớp cổ tay trong, nơi tiếp giáp bàn tay và cổ tay trong, hơi lệch về phía ngón tay cái.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nằm phía ngoài cổ tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Đại lăng của người bệnh, có hiệu quả làm cho các ngón tay vận động linh hoạt. Nên tập thành thói quen mỗổi khi ngủ dậy thì day ấn lên huyệt Dương trì ở giữa cổ tay phía mu bàn tay cùng vớ huyệt đạo này, sẽ đạt được kết quả tương tự.

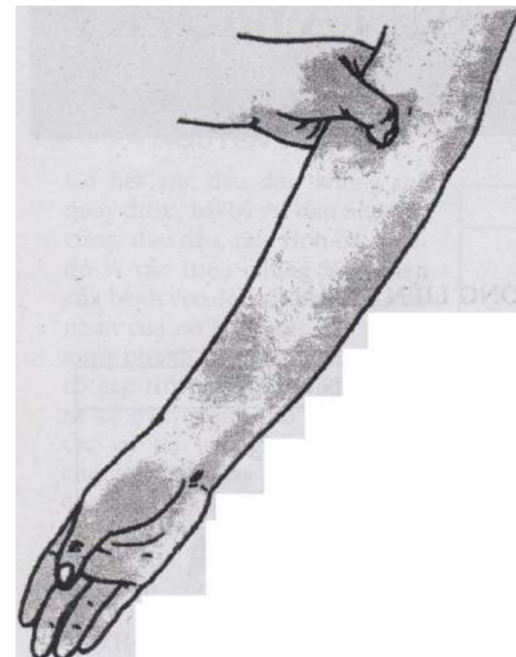


▼ HUYỆT XÍCH TRẠCH

- Tác dụng: Khắc phục trạng thái bất thường của cẳng tay, từ khuỷu tay đến các ngón tay.

- Vị trí: Nằm gân chính giữa nếp gấp phía trong khuỷu tay, về hướng ngón tay cái.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm khuỷu tay phía ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh đển mức lún vào da thịt phía bên trên huyệt Xích trạch, có hiệu quả tiêu trừ trạng thái tê cứng, đau nhức của cả cẳng tay từ khuỷu trở xuống (cánh tay dưới). Huyệt đạo này rất hiệu quả trong việc trị liệu chứng thấp khớp mạn tính.

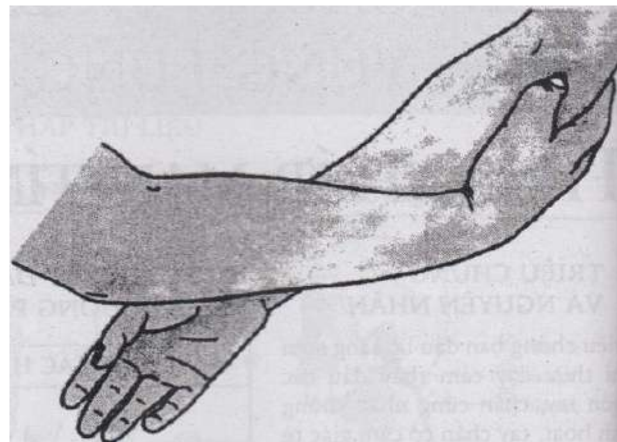


▼ HUYỆT KHÚC TRẠCH

- Tác dụng: Tiêu trừ sự đau nhức tê cứng của cánh tay dưới.

- Vị trí: Nằm gần chính giữa nếp gấp phía trong khuỷu tay, hơi lệch về hướng ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm bên ngoài khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh đến lún vào da thịt bên trên huyệt Khúc trạch, lám tiêu trừ sự đau nhức, tê cứng trên cánh tay. Kết hợp với việc tiến hành ấn huyệt và massage lên huyệt Khúc trì một cách từ từ càng phát huy hiệu quả.

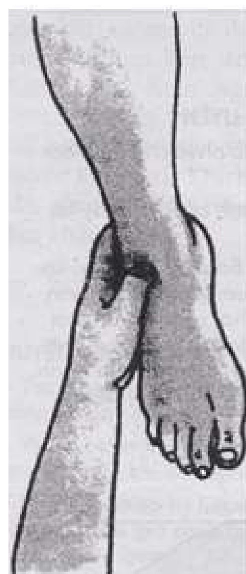


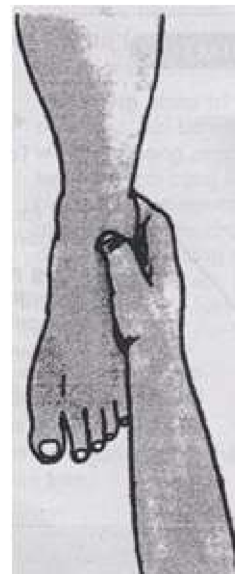
▼ HUYỆT GIẢI KHÊ

- Tác dụng: Làm thư giãn sự tê cứng khớp cổ chân, làm cho cổ chân vận động linh hoạt.

- Vị trí: Nằm gần giữa khớp cổ chân phía trước, hơi lệch về mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Đế người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm lấy hai gót chân, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Giải khê của người bệnh, làm tiêu trừ triệu chứng đau nhức và tê cứng cổ chân, giúp cổ chân vận động linh hoạt.



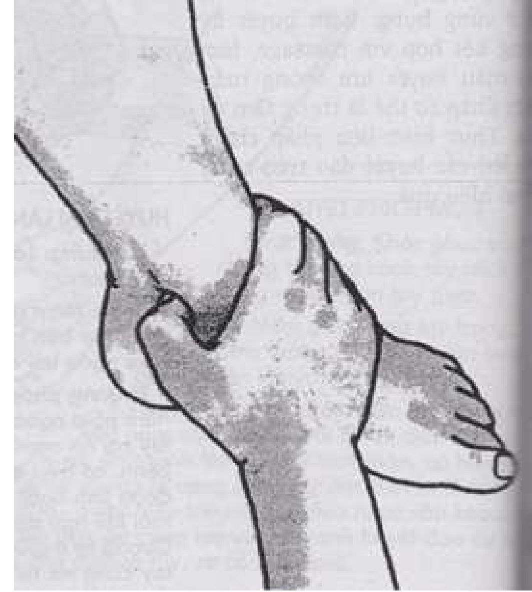


▼ HUYỆT THÁI KHÊ

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ triệu chứng tê cứng cổ chân và gót chân.

- Vị trí: Nằm ngay phía sau mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; bàn tay người trị liệu nắm lấy phía trước cổ chân người bệnh đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thái khê, có hiệu quả thúc đẩy máu huyết trong chân lưu thông tuần hoàn tiêu trừ triệu chứng tê cứng cổ chân và gót chân.



Trường hợp 2. ĐAU CƠ BẮP, THẦN KINH VÀ TÊ BẠI TAY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi leo núi mà đeo balô nặng, quai balo siết chặt vào bả vai làm cho cánh tay trên bị tê nhẹ, hoặc khi vận cơ bắp, làm việc nặng nhọc thì các cơ bắp mỏi mệt, đau nhức, các đầu ngón tay bị hàn lạnh, tê bại. Cánh tay bị đau nhức, tê bại là do nhiều nguyên nhân; nhưng nếu gặp hiện tượng đau nhức theo một đường thẳng từ bả vai cho đến đầu ngón tay thì đa phần là do đau thần kinh tay.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Đau thần kinh mà chữa trị bằng liệu pháp huyệt đạo là hiệu quả nhất. Trước hết phải dùng khăn nóng chườm đắp, xoa lau để làm thư giãn sự căng thẳng cơ bắp, tiếp đó mới được tiến hành ấn lên các huyệt đạo trọng điểm như: Tí nhu trên cánh tay, Khúc trì trên khuỷu tay, Thủ tam lý, Khích môn, Nội quan trên cẳng tay, Hợp cốc trên mu bàn tay... Đồng thời tiến hành ấn lên các huyệt đạo nằm trên đường đi của các dây thần kinh phân bổ đến cánh tay như Vân môn, Trung phủ, Khuyết bồn trên ngực, càng có hiệu quả cao. Cánh tay trên đau nhức sẽ làm cho cổ, vai và lưng tê cứng, do đó phải tiến hành liệu pháp huyệt đạo lên các huyệt ở đó và các huyệt đạo liên quan để giải trừ.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHUYẾT BỒN

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau nhức của cánh tay.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua xương ngực, nằm ở phía trên và gần chính giữa xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, uốn cong đầu hai ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay, phối hợp với nhịp thở của người bệnh, cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Khuyết bồn là huyệt nằm trên đường đi của thần kinh đến tay và ngực của người bệnh, có hiệu quả trong việc tiêu trừ cảm giác đau nhức của cánh tay.

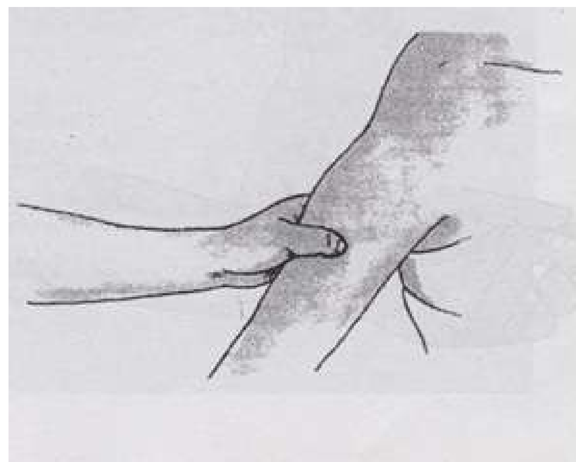


▼ HUYỆT TI NHU

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng cánh tay không thể đưa lên cao được.

- Vị trí: Nằm ở đoạn cuối cơ tam giác bả vai, cách khuỷu tay 7 đốt ngón tay, gần giữa và phía ngoài cánh tay trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cánh tay và đầu ngón táy cái ấn mạnh lên huyệt Ti nhu của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ chứng đau nhức cánh tay, đặc biệt là khắc phục tình trạng cánh tay không thể đưa lên cao được.

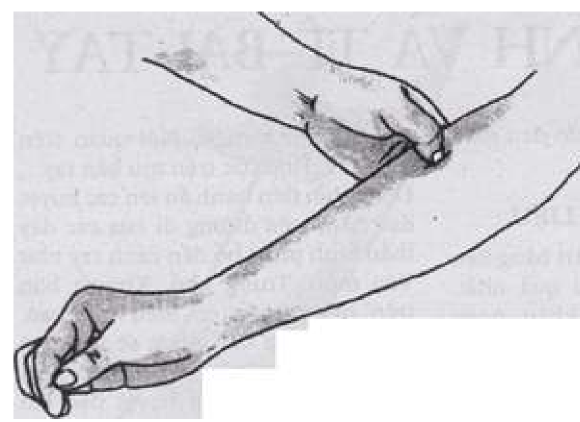


▼ HUYỆT THỦ TAM LÝ

- Tác dụng: Chữa trị đau thần kinh cánh tay.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón cái, bên dưới khuỷu tay chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía ngoái khuỷu tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thủ tam lý của người bệnh và giữ như thế trong vài giây, lặp lại như thế 3-4 lần, rất có hiệu quả trong việc trị liệu chứng đau thần kinh cánh tay.



▼ HUYỆT KHÍCH MÔN

- Tác dụng: Tiêu trừ cảm giác căng thẳng cẳng tay, khắc phục triệu chứng đau nhức và tê dại của cẳng tay.

- Vị trí: Nằm giữa cẳng tay trong, trên đường thẳng hướng từ giữa lòng bàn tay lên khuỷu tay trong.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Khích môn, có hiệu quả tiêu trừ sự căng thẳng cơ bắp, tê dại cẳng tay đến các đầu ngón tay. Người bệnh cũng có thể tự bấm huyệt chữa bệnh cho bản thân.

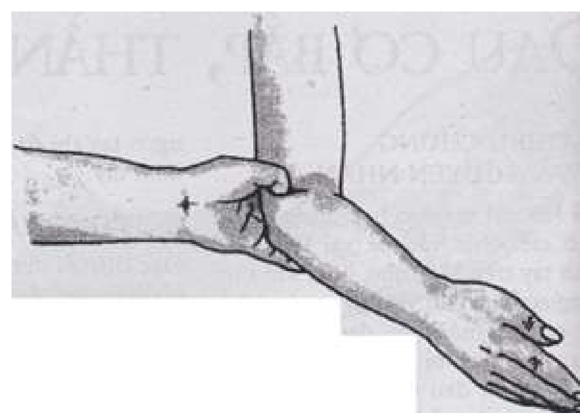


▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt trong việc khắc phục triệu chứng đau tê thần kinh trung tâm cánh tay đến vùng ngón tay giữa.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm chặt phía ngoài khuỷu tay người bệnh, gập đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Khúc trì nằm trên đường đi của các dây thần kinh nối liền cánh tay và bàn tay, rất hiệu quả khắc phục triệu chứng tê dại các ngón tay. Kết hợp với việc massage toàn bộ cánh tay, càng có hiệu quả trong việc tiêu trừ sự căng thẳng của gân cơ cánh tay.



▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Tiêu trừ triệu chứng đau nhức cả cánh tay.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ cổ tay, tay kia cầm bàn tay người bệnh như tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc, rất có hiệu quả trong việc tiêu trừ mọi đau nhức cánh tay.

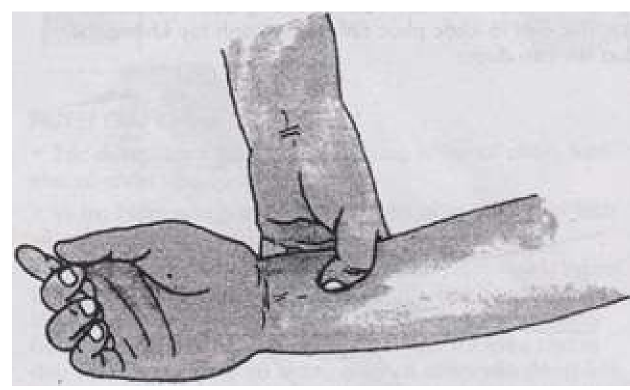


▼ HUYỆT NỘI QUAN

- Tác dụng: Rất hiệu quả trong trị liệu chứng đau nhức dây thần kinh cánh tay đến vùng ngón tay giữa.

- Vị trí: Nằm trên đường thẳng từ giữa bàn tay đến giữa khuỷu tay trong, cách nếp nhăn cổ tay trong chừng 2 đốt ngón tay về phía trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu cầm ngang phía ngoài cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh hoặc day ấn kích thích lên huyệt Nội quan nằm trên đường nối liền thần kinh cánh tay đến ngón tay giữa của bàn tay, có hiệu quả đặc biệt trong việc tiêu trừ chứng đau nhức cả cánh tay.



Trường hợp 3. CHỨNG TRẸO CỔ TAY, VẸO NGÓN TAY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi tay vận động hoặc làm việc mà phải quay chuyển vặn vẹo quá mạnh, quá đột ngột thì dễ dẫn đến những chấn thương như trẹo cổ tay hoặc vẹo ngón tay; chúng làm cho vùng xung quanh khớp xương bị thương sưng phù, đau đớn; vùng bị thương sẽ phát sốt, trường hợp nặng thì bị xuất huyết.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Và ba ngày đầu sau khi bị thương, tốt nhất là chườm lạnh lên vết thương giữ cố định vùng bị thương của người bệnh, đợi cho chỗ bị sưng đỏ hoặc phát sốt giảm hẳn. Sau 4-5 ngày, thì ngược lại, dùng phương pháp chườm nóng hoặc kết hợp tiến hành xoa bóp khớp xương bị thương trong nước nóng, sẽ rất hiệu quả. Trường hợp khớp cánh tay, ngón tay bị chấn thương thì tiến hành ấn lên các huyệt Thái uyên, Đại lăng, Dương trì và kiên trì xoa bóp quanh vùng khớp xương bị thương, sẽ có kết quả cao. Đối với triệu chứng vẹo ngón tay thì sau khi bấm huyệt, cần nhẹ nhàng, cẩn thận vận động nhẹ nhàng các đầu ngón tay ấy.

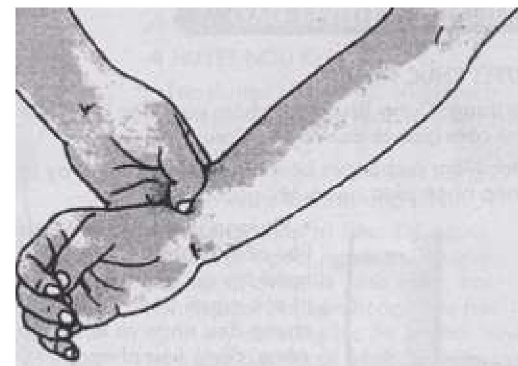
III. CẠC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THÁI UYÊN

- Tác dụng: Tiêu trừ triệu chứng đau nhức và sưng bầm vùng cổ tay bị chấn thương.

- Vị trí: Nằm trên cạnh cổ tay, ngay tai gốc ngón tay cái.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cổ tay bị đau của người bệnh, dùng đầu ngón tay cái ấn lên huyệt Thái uyên, có hiệu quả tiêu trừ đau nhức và sưng bầm vùng cổ tay bị chấn thương; nếu phát sốt thì đầu ngón tay ấn lên huyệt Thái khê và nhẹ nhàng day quanh huyệt đạo theo hình vòng tròn nhỏ. Dùng liệu pháp châm cứu lại càng hiệu quả. Thực hiện cách ấy lên huyệt Đại lăng đem lại kết quả tương tự.

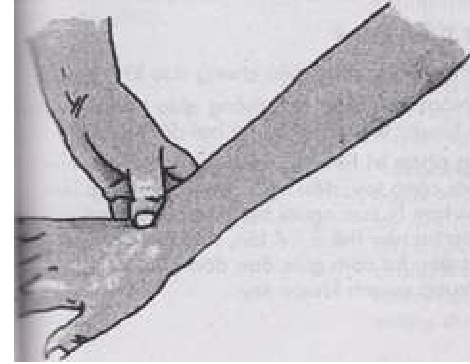


▼ HUYỆT DƯƠNG TRÌ

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau nhức và sưng tấy vùng cổ tay bị chấn thương.

- Vị trí: Nằm chính giữa khớp cổ tay, phía mu bàn tay.

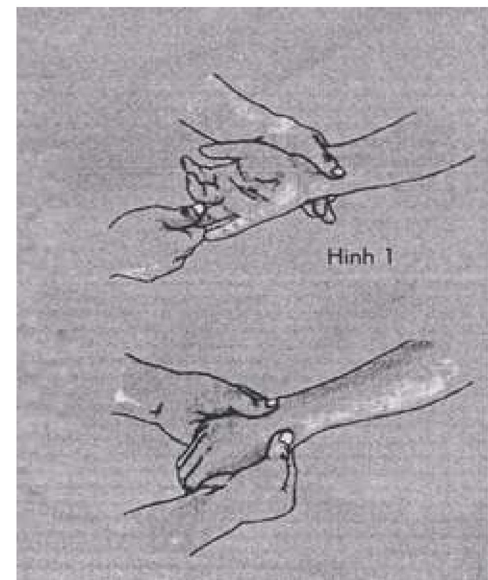
- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu đỡ cổ tay bị thương của người bệnh, đầu ngón tay cái ân lên huyệt Dương trì và nhẹ nhàng day huyệt đạo theo hình vòng tròn nhỏ, có hiệu quả tiêu trừ triệu chứng đau nhức, sưng tấy, phát sốt. Đồng thời thực hiện cách ấy lên các huyệt Dương khê, Dương cốc sẽ càng hiệu quả. Dùng liệu pháp châm cứu càng tốt.



TRỊ LIỆU VẸO NGÓN TAY

Sau khi bị chấn thương, quan trọng nhất là lập tức chườm lạnh nơi bị thương, rồi thận trọng kéo thẳng đầu ngón lay, cố định một thời gian. Đợi đến lúc triệu chứng đau nhức và chỗ sưng bâm giảm hẳn thì cầm đầu ngón tay bị vẹo nhẹ nhàng lay động, xoay chuyển hoặc nắm đầu ngón tay bị vẹo đã được kéo thẳng cố định sẵn, khẽ lắc qua lại (xem hình 1) và xoa bóp kỹ lưỡng toàn bộ mu bàn tay (xem hình 2).

Liệu pháp này thực hiện nhẹ nhàng, chậm rãi trong môi trường nước nóng thì hiệu quả càng cao.



Trường hợp 4. VIÊM KHUỶU TAY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Trong lúc chơi quần vợt, sau khi thực hiện động tác đánh bóng đi, bỗng cảm thấy từ khuỷu tay cho đến cổ tay đau nhói, tê dại; triệu chứng ấy được gọi là đau khuỷu võng cầu (hay khuỷu quần vợt). Những triệu chứng như vậy phần lớn là do hệ thống gân cơ khớp khuỷu tay bị viêm gây nên, danh từ chuyên môn gọi là "Viêm thượng khỏa" bên ngoài xương cánh tay... Nó không chỉ là triệu chứng của việc vận động cánh tay khi chơi quần vợt mà cả những lúc cử tạ, hoặc nâng cao vật nặng, vẹo xương tay cũng xảy ra tình trạng tương tự.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Bí quyết chữa trị là người bị chấn thương phải được tĩnh dưỡng, bất động và ủ ấm nơi bị thương; tức là dùng băng quấn chặt nơi bị thương và ủ ấm hoặc dùng khăn ấm chườm liên tục. Sử dụng các phương pháp châm cứu, bấm huyệt lên các huyệt Thủ tam lý, Khúc trì ở gần khuỷu tay khi vùng khuỷu tay bị chấn thương, Thần môn, Ôn lưu vùng cổ tay khi bị đau... đều có hiệu quả cao. Gần đây các nhà chuyên môn còn hay sử dụng liệu pháp châm điện (mạch xung thông điện) cũng rất hiệu quả.

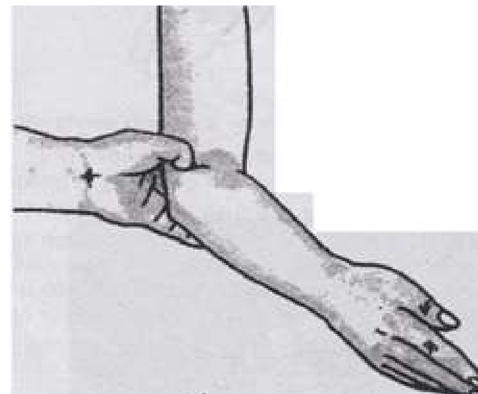
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNC LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Dùng liệu pháp châm cứu, đặc biệt hiệu quả trong việc tiêu trừ cảm giác tê dại và đau đớn.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm chặt phía ngoài khuỷu tay, đầu ngón tay cái gập lại ấn mạnh lên huyệt Khúc trì của người bệnh có hiệu quả tiêu trừ triệu chứng đau nhức và tê dại. Đối với bệnh nặng, dùng liệu pháp châm cứu hiệu quả càng cao. Thường xuyên massage nhẹ nhàng toàn bộ cánh tay làm cho cơ bắp thư giãn, càng thêm hiệu quả.



▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Chế ngự đau nhức lan truyền vùng cổ tay.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay ngay tại cổ tay trong, phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm chặt phía ngoài cổ tay người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Thần môn, rất có hiệu quả chế ngự cơn đau đớn lan truyền hướng về vùng cổ tay Kết hợp với việc ấn lên các huyệt Ôn lưu, Dương trì để thêm hiệu quả. Dùng liệu pháp châm cứu cũng rất hiệu quả.

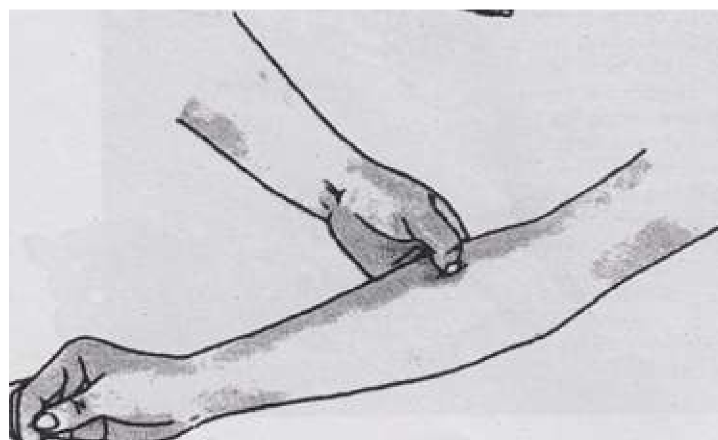


▼ HUYỆT THỦ TAM LỶ

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau khuỷu tay.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón cái, bên dưới khuỷu tay trong chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía ngoài cẳng tay, đầu ngón tay cái ấn nhẹ lên huyệt Thủ tam lý của người bệnh trong vài giây rồi ngưng, lặp lại như thế 3 - 4 lần, đặc biệt có hiệu quả trong việc tiêu trừ cảm giác đau đớn khi khu vực đau đớn tập trung quanh khuỷu tay.



Trường hợp 5. CHỨNG ĐAU THẦN KINH TỌA, CHÂN TÊ DẠI, ĐAU NHỨC

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Một trong những lý do làm chân tê dại là do ngồi một tư thế quá lâu, khiến cho sự tuần hoàn của máu huyết bị tắc nghẽn gây nên. Nhưng nếu không vì một lý do khác thường nào mà lại cảm thấy tê dại từ vùng thắt lưng cho đến chân; những lúc uốn, vặn mình cảm thấy vùng lưng rất đau đớn hoặc khi giữ thẳng đầu gối đưa cao chân lên thì phía sau đùi bị đau nhói... ta có thể nghĩ ngay đến bệnh đau thần kinh tọa. Thần kinh tọa tức là thần kinh của nửa phần dưới; khi thần kinh tọa bị bị bệnh nặng thì dễ dẫn đến cơ bắp suy thoái hoặc da thịt đôi chân bị tê dại mất cảm giác; đó là những triệu chứng điển hình của bệnh, cần chú ý đến.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để người bệnh nằm sấp, tập trung giữ gìn ấm áp cho vùng thắt lưng rồi cẩn thận kích thích lên các huyệt đạo từ Tam tiêu du, Thận du, Chí thất đến Thái dương du, Bàng quang du...; tiếp đó ấn lên các huyệt Thừa phù, Ân môn cho đến Thừa sơn ở chân kết hợp với massage, càng có hiệu quả cao. Chuyển người bệnh qua tư thế nằm ngửa, tiến hành ấn lên các huyệt Ngũ khu, Cự liêu, Túc tam lý, Giải khê, Dương lăng tuyền, Huyền chung. Kiên trì, thực hiện liệu pháp huyệt đạo sẽ có hiệu quả khắc phục cảm giác đau đớn, chứng hàn lạnh thân thể, giúp tăng cường thể chất, khả năng phòng ngừa triệu chứng đau nhức, tê dại vùng eo lưng và đôi chân.

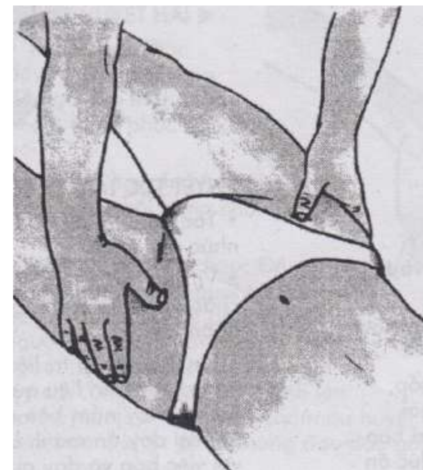
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT NGŨ KHU

- Tác dụng: Khắc phục chứng hàn lạnh đau nhức vùng thắt lưng và chân tê dại.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên hai chỗ lồi phía trước khớp xương chậu.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Ngũ khu của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng đau nhức vùng thắt lưng do bị hàn lạnh, quá mỏi mệt và hông đùi đau nhức do đau dây thần kinh.

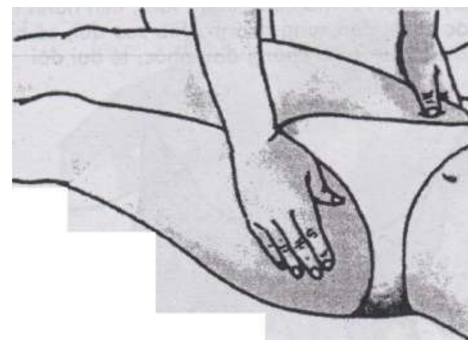


▼ HUYỆT CƯ LIÊU

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau nhức vùng hông đùi dẫn đến đau chân.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ở phía trước và hơi thấp hơn hai đầu xương hông, nằm trên nếp gấp giữa đùi và bụng dưới, thấp hơn huyệt Ngũ khu chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Cư liêu của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng đau nhức nửa thân bên dưới và chân bị co giật, đau nhức. Kết hợp với việc ấn lên các huyệt đạo từ huyệt Cư liêu xuống đùi, càng thêm hiệu quả.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết nửa thân dưới lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng đau nhức vùng eo lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên eo lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, có hiệu quả thúc đẩy máu huyết nửa thân dưới lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ đau nhức vùng eo và tình trạng tê bại đôi chân.

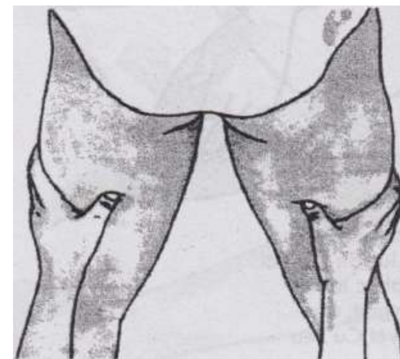


▼ HUYỆT ÂN MÔN (CÒN GỌI LÀ YÊN MÔN)

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau nhức và tê bại chân.

- Vị trí: Nằm phía dưới điểm trung tâm của mặt sau đùi gần một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ giữa hai cẳng chân người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Ân môn của người bệnh, đồng thời lấy huyệt Ân môn làm trung tâm, tiến hành ấn lên các huyệt đạo xung quanh phía sau đùi, có hiệu quả khắc phục triệu chứng đau nhức, tê dại đôi chân.

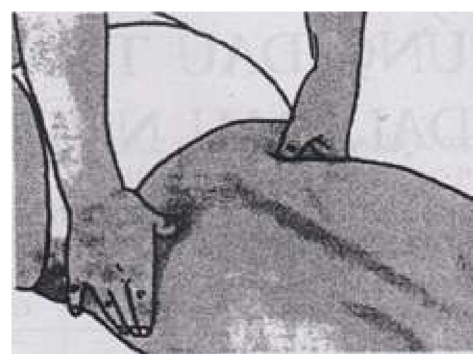


▼ HUYỆT CHÍ THẤT

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng nhức mỏi, tê bại vùng lưng và nữa thân bên dưới.

- Vị trí: Hai huyệt nằm đối xứng và cách Đốc mạch chừng bốn đốt ngón tay, ngang xương sườn cuối cùng bên ngoài huyệt Thận du chừng hơn hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên eo lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn và từ từ day lên hai huyệt Chí thất của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng nhức mỏi, tê bại vùng eo và nửa thân dưới.

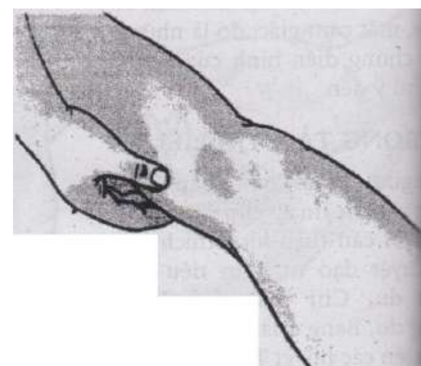


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Tiêu trừ triệu chứng nhức mỏi chân.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ giữa hai cẳng chân người bệnh hai bàn tay nắm bên dưới hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái day ấn mạnh lên hai huyệt Túc tam lý, kết hợp với việc bóp và day quanh huyệt đạo ấy, có hiệu quả tiêu trừ triệu chứng nhức mỏi chân. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, tự day ấn huyệt Túc tam lý để chữa trị cho bản thân mình.

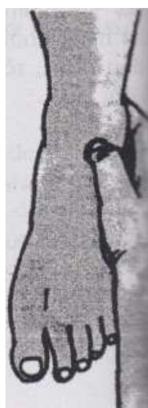


▼ HUYỆT GIẢI KHÊ

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau nhức, tê bại từ cổ chân cho đến mũi ngón chân.

- Vị trí: Nằm gần giữa khớp cổ chân phía trước, hơi lệch về mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân, bàn tay nắm gót chân, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Giải khê của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng đau nhức, tê mỏi và bại cứng từ cổ chân đến mũi chân.



Trường hợp 6. ĐAU NHỨC ĐẦU GỐI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Ngoài các nguyên nhân do bị: thấp, thống phong, chấn thương đầu gối... thì các triệu chứng đầu gối bị tê cứng, phù nề, đau nhức, rất khó co duỗi, không thể ngồi thoải mái... chủ yếu là xương đầu gối bị lão hóa gây nên. Do quá đau đớn mà bước đi phải thật nhẹ, vì vậy làm cho lưng phải chịu thêm gánh nặng, làm cho cơ bắp bị suy thoái. Trường hợp bệnh nặng thì đầu gối bị sưng phù, tích nước hoặc khớp xương có thể bị biến dạng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để tiêu trừ đau nhức và thúc đẩy máu huyết vùng quanh đầu gối lưu thông tuần hoàn, tiến hành liệu pháp huyệt đạo đối với các huyệt Huyết hải, Túc tam lý, Âm lăng tuyền, Thừa sơn, Độc ty, Ủy trung. Khi có triệu chứng đau lưng lại ấn tiếp lên các huyệt Thận du, Chí thất, Đại tràng du ở vùng eo lưng; nếu chân tê mỏi hoặc đau nhức thì đồng thời ấn lên huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân. Sử dụng các liệu pháp châm cứu hiệu quả cao, nhất là châm liên tục lên huyệt Nội tất nhãn, không chỉ làm giảm đau nhức còn khắc phục được triệu chứng sưng phù tích nước ở đầu gối. Nếu khi làm động tác vặn, uốn lưng mà gây đau đầu gối thì khích thích lên huyệt Ngoại tất nhãn rất có hiệu quả.

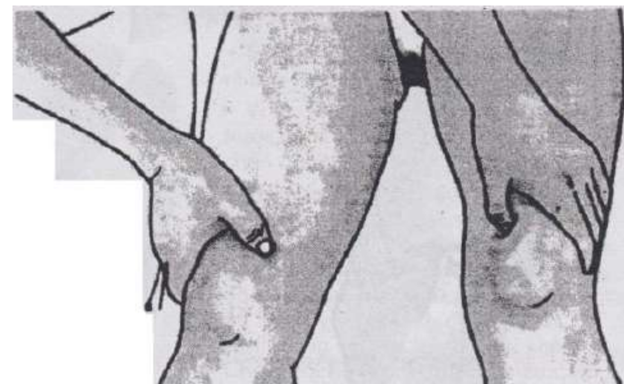
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT HUYẾT HẢI

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết vùng đầu gối lưu thông tuần hoàn, khắc phục đau đầu gối.

- Vị trí: Nằm phía trên khớp xương đầu gối trong chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía chân người bệnh, hai ban tay ôm phía ngoài hai đầu gối, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn mạnh lên hai huyệt Huyết hải, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục chứng đau đầu gối.

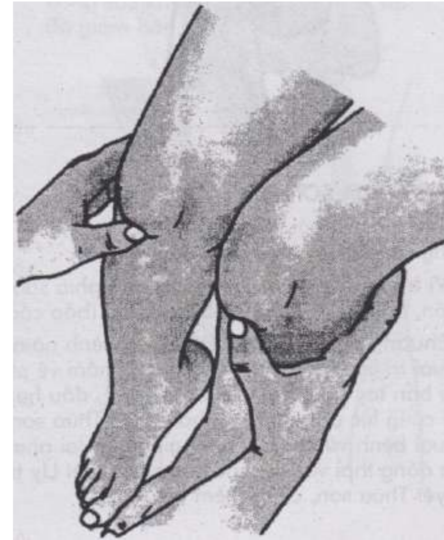


▼ HUYỆT ĐỘC TY

- Tác dụng: Càng có hiệu quả cao trong việc khắc phục các triệu chứng của bệnh đau đầu gối nếu cùng kích thích lên các huyệt Nội tất nhãn, Ngoại tất nhãn.

- Vị trí: Nằm sát phía dưới xương bánh chè chính giữa đầu gối.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm ngửa, co hai chân hoặc ngồi thẳng trên ghế, cẳng chân vuông góc với đùi; hai bàn tay người trị liệu ôm phía ngoài hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Độc ty của người bệnh; cùng kết hợp với việc ấn lên các huyệt Nội tất nhãn và Ngoại tất nhãn sát bên nó, khắc phục rất hiệu quả các triệu chứng đau nhức, sưng phù tích nước... của bệnh đau đầu gối.



▼ HUYỆT ÂM LĂNG TUYỀN

- Tác dụng: Tiêu trừ nhức mỏi gân cốt và đau nhức đầu gối.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân trong, ngay chỗ lõm bên dưới khớp gối.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa (hoặc đứng thẳng); bàn tay người trị liệu nắm đầu gối trước, đầu ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Âm lăng tuyền của người bệnh, không chỉ có hiệu quả tiêu trừ đau nhức đầu gối mà cả triệu chứng nhức mỏi gân cốt.

Lưu ý: lúc người bệnh quá đau đớn thì không được ấn huyệt quá mạnh.

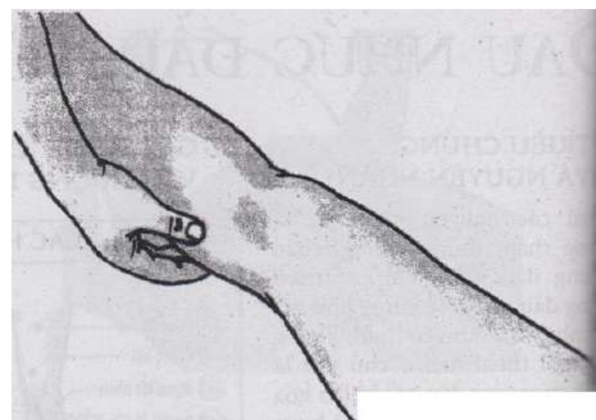


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn khắc phục triệu chứng đau nhức tê mỏi chân.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cảng chân, phía dưới đầu gối chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân, chồm về phía trước, hai tay nắm hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Túc tam lý của người bệnh, lộp lại như thế nhiều lần, có hiệu quả thúc đẩy máu huyết lưu thông, khắc phục bệnh đau đầu gối và cảm giác đau nhức tê mỏi chân.



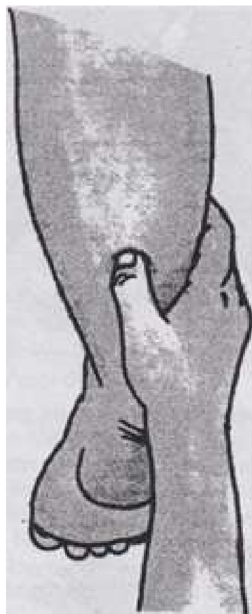
▼ HUYỆT THỪA SƠN

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau nhức, tê dại vùng cẳng chân phía dưới đầu gối.

- Vị trí: Nằm trên đường trung tâm phía sau cẳng chân, ngay phía dưới cơ bụng chân (bắp cẳng chân).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ phía dưới chân, chồm về phía trước, hai bàn tay nắm hai bên cẳng chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên

hai huyệt Thừa sơn của người bệnh và kéo dài mấy giây, lặp lại như thế vài lần đồng thời với việc massage từ huyệt Ủy trung đến huyệt Thừa sơn, càng thêm hiệu quả.

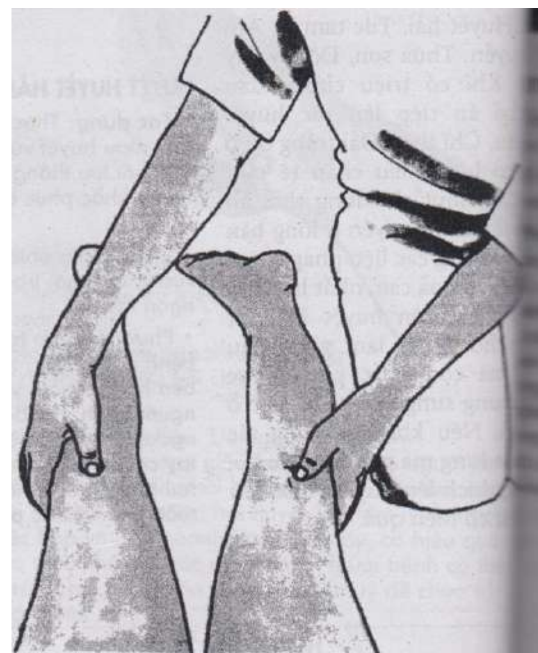


▼ HUYỆT ỦY TRUNG

- Tác dụng: Khắc phục đau nhức vùng xung quanh gối.

- Vị trí: Nằm ngay chính giữa phía sau đầu gối.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay giữ chặt hai đầu gối, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Ủy trung của người bệnh, day ấn và massage nhiều lần khu vực giữa huyệt Ủy trung và huyệt Thừa sơn có hiệu quả khắc phục chứng đau nhức vùng xung quanh đầu gối.



Trường hợp 7. CHẤN THƯƠNG TRẸO CHÂN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi vận động hoặc làm việc, vùng xung quanh khớp xương chân chấn thương do bị vặn hoặc tác động mạnh đột ngột, gây ra các triệu chứng như: trẹo khớp xương, sưng bầm, đau khớp, dễ bị trẹo nhất là cổ chân. Trường hợp nặng, thì nơi bị thương sẽ phát sốt, xuất huyết nội, không thể đi lại

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Cũng giống như trường hợp bị trẹo tay, thời gian hai ba ngày đầu nhất thiết phải chườm lạnh khu vực bị thương, cần giữ người bệnh trong trạng thái yên tĩnh, nơi bị thương không được vận động để đợi cho triệu chứng sưng bầm, phát sốt giảm hẳn. Những ngày tiếp theo tiến hành ủ ấm, hoặc tiến hành xoa bóp nhẹ nhàng chỗ khớp xương bị thương ấy trong nước nóng, sẽ rất hiệu quả. Ngoài việc ấn lên các huyệt Huyết hải, Lương khâu, khi bị trẹo đầu gối thì massage lên huyệt Độc tỵ, khi trẹo cổ chân thì ấn lên các huyệt Chiếu hải, Côn lôn, Khâu khư và các huyệt xung quanh, kết hợp với châm cứu hàng ngày, sẽ có kết quả rất cao.

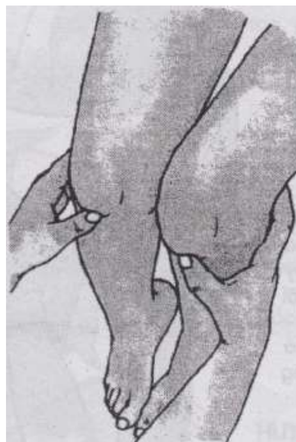
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐỘC TỴ

- Tác dung: Khắc phục các triệu chứng bệnh của đầu gối.

- Vị trí: nằm sát phía dưới xương bánh chè chính giữa đầu gối.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, co hai cẳng chân (hoặc ngồi thẳng trên ghế chân vuông góc với đùi); hai bàn tay người trị liệu nắm chặt hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Độc tỵ của người bệnh, có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của đầu gối. Sau khi chỗ sưng bẫm giảm hẳn thì tiến hành massage nhẹ lên vị trí đó trong môi trường nước nóng hoặc đủ ấm. Châm cứu lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả cao.

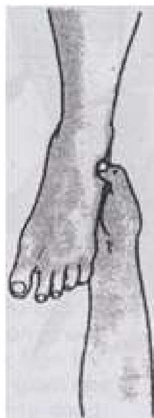


▼ HUYỆT KHÂU KHƯ

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu nhất trong việc trị liệu trẹo cổ chân.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài cổ chân trước, tại chỗ lõm phía dưới mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hoặc ngồi trên ghế cao, thả lỏng hai cẳng chân; bàn tay người trị liệu nắm phía dưới gót chân, đầu ngón tay cái từ từ nhẹ nhàng day ấn lên huyệt Khâu khư của người bệnh cùng với các huyệt Giải khê, Chiếu hài bên cạnh nó, rất hiệu quả trong việc chữa trị trẹo cổ chân. Các liệu pháp day ấn huyệt, massage chì được tiến hành trong môi trường ấm nóng sau khi vết sưng bầm phát sốt đã giảm hẳn.

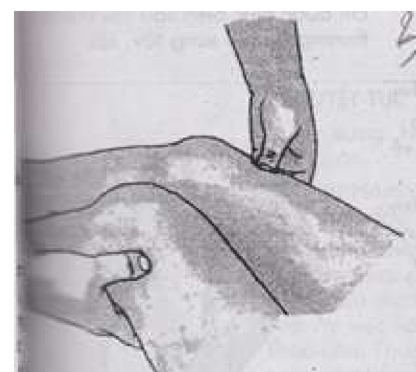


▼ HUYỆT LƯƠNG KHÂU

- Tác dụng: Chữa trị chấn thương đầu gối.

- Vị trí: Nằm phía trên khớp xương đầu gối ngoài chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hơi co hai cẳng chân (hoặc ngồi thẳng trên ghế, hai chân hơi co); hai bàn tay người trị liệu ôm phía sau gối, đầu hai ngón tay cái từ từ day ấn nhẹ nhàng lên hai huyệt Lương khâu của người bệnh, có hiệu quả cao trong việc chữa trị đầu gối bị chấn thương hoặc bị trẹo. Châm cứu lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả cao.



Trường hợp 8. ĐAU THỚ THỊT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi vận động, các cơ bắp bị một lực mạnh đột ngột kéo căng là nguyên nhân gây nên tổn thương các thớ thịt. Bất ngờ gặp chấn thương thớ thịt, người bệnh bị đau đớn dữ dội, chỗ bị thương sưng tấy, xuất huyết nội...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi vừa bị chấn thương phải tiến hành ngay các biện pháp cấp cứu, chườm lạnh chỗ bị thương trong vòng 30 phút rồi ngưng, chờ một khoảng thời gian để thân nhiệt người bệnh bình thường trở lại mới được tiếp tục chườm lạnh, nhưng không được quá lạnh. Thực hiện liệu pháp huyệt đạo lên các huyệt Ủy dương, Âm cốc, ngoài ra: nếu chấn thương thớ thịt đùi trước ngay tại khớp xương hông thi ấn tiếp lên huyệt Phục thỏ (Phục thố), nếu chấn thương gần đầu gối thì ấn lên huyệt Lương khâu, nếu chấn thương ở phía đùi trong thì ấn lên huyệt Huyết hải, nếu là ở sau đùi thì ấn lên huyệt Thừa phục và Ân môn. Gần đây các bác sĩ còn dùng phương pháp kích điện (xung mạch) để chữa trị cũng rất hiệu quả. Biện pháp bấm huyệt kết hợp massage, xoa bóp cũng rất hiệu quả, nhưng chưa được áp dụng ngay khi vừa mới bị chấn thương.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THỪA PHÙ

- Tác dụng: Rất có hiệu quả đổi với việc điều trị chấn thương ở vùng đùi sau.

- Vị trí: Nằm ngay chính giữa nếp nhăn ranh giới giữa mông và đùi sau.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai tay đè lên đùi sau, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Thừa phù của người bệnh kết hợp với việc massage từ huyệt đạo này tròở đi, có hiệu quả trị liệu chấn thương thớ thịt đùi sau. Nếu bị chấn thương phía đùi trong thì ấn lên các huyệt Cơ môn, Huyết hài, nếu chân thương phía đùi ngoài thì ấn lên các huyệt Phục thỏ, Lương khâu... sẽ có hiệu quả.

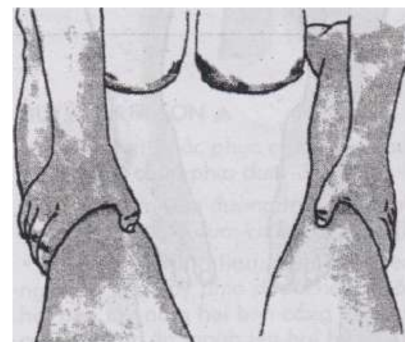


▼ HUYỆT ÂM CỐC

- Tác dụng: Làm khỏe mạnh đầu gối và đùi.

- Vị trí: Nằm trên nếp nhăn ranh giới giữa cẳng chân và đùi, ở mé trong khuỷu chân về phía ngón chân cái.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân, chồm về trước, hai bàn tay ôm hai bên khuỷu chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Âm cốc của người bệnh để tăng cường sức lực cho đôi chân đã bị suy yếu không thể đi được vì bị tổn thương thớ thịt. Biện pháp này chỉ được thực hiện sau khi chỗ bị thương đã hết sưng tấy, không còn sốt.



▼ HUYỆT ỦY DƯƠNG

- Tác dụng: Khắc phục triệu căng cơ phía sau đùi.

- Vị trí: Nằm trên nếp nhăn ranh giới giữa cẳng chân và đùi, ở ngoài khuỷu chân về phía ngón chân út.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp,hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên khuỷu chân, đầu ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt ủy dương của người bệnh cũng có hiệu quả khắc phục sự căng thẳng cơ bắp sau đùi do thớ cơ tổn thương gây nên. Biện pháp này chỉ được thực hiện sau khi chỗ bị thương đã hết sưng tấy, sốt.



Trường hợp 9. CHUỘT RÚT BẮP CẲNG CHÂN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Bắp cẳng chân đột nhiên bị co gân, dân gian gọi là “Chuột rút", làm cho người bệnh cảm thấy đau nhức dữ dội, cơ bắp co thắt lại, cứng đờ. Nguyên nhân gây nên triệu chứng này là do nằm, ngồi một tư thế quá lâu bỗng đột ngột đứng lên, bị hàn lạnh đột ngột hoặc do bơi lội, vận động quá sức, làm cho cơ bắp quá mệt mỏi...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi gặp triệu chứng nhẹ, thì một tay người trị liệu giữ chặt chân không bị co gân xuống sàn nhà, còn tay kia thì nắm gốc ngón chân cái trên chân bị đau của người bệnh, nhẹ nhàng lay động qua lại nhiều lần đợi cho cơn đau nhức, dùng cách ấy tác động lên gân cổ chân của chân bị co gân. Sau đó ấn lên các huyệt Dũng tuyền hoặc Thái khê, Âm lăng, Túc tam lý bấm lên các huyệt đạo ở vùng eo lưng như Bàng quang du là nơi tập trung các dây thần kinh liên hệ đến chân, rất có hiệu quả. Đến khi chứng co giật đã giảm hẳn, ấn lên các huyệt Ân môn, Ủy trung, Thừa cân, Thừa sơn... Những người hay bị chuột rút thì hàng ngày tự ấn huyệt trị liệu hoặc châm cứu sẽ có hiệu quả rất tốt.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Chế ngự sự co giật của thần kinh tọa, giúp cho việc trị liệu chuột rút bắp chân.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Bàng quang du của người bệnh, là huyệt đạo nằm trên đường đi của thần kinh tọa, nên có quan hệ đối với sự co giật của chân và eo lưng, có hiệu quả khắc phục chứng bắp chân bị chuột rút.



▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Ngăn ngừa triệu chứng co gân bắp chân.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu cầm bắp chân người bệnh, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Túc tam lý; kết hợp với việc hăgng ngày ấn lên các huyệt Thừa cân, Thừa sơn sẽ có hiệu quả ngăn ngừa chứng co gân bắp chân (chuột rút) của người thường hay bị bệnh này. Châm cứu cũng rất hiệu quả.



▼ HUYỆT THỪA CÂN

- Tác dụng: Khắc phục chứng co gân bắp chân.

- Vị trí: Nằm ngay điểm giữa đường thẳng nối từ gót chân lên giữa khuỷu chân phía sau đầu gối.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ dưới chân người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay cầm hai bên bắp chân, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyệt Thừa cân của người bệnh, có hiệu quả khắc phục chứng co gân bắp chân (chuột rút). Liệu pháp này chỉ được thực hiện khi triệu chứng co gân bắp chân đã giảm nhẹ. Khi cơn đau chưa dứt, chỉ cho phép dùng liệu pháp massage.



Trường hợp 10. CHỨNG BIẾN DẠNG CỘT SỐNG LƯNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Thân thể chỉ hơi vận động thì vùng thắt lưng đã đau nhói hoặc tê dại, đó là do cột sống vùng thắt lưng bị biến dạng. Có triệu chứng ấy là vì thần kinh tủy sống chạy trong các đốt xương cột sống, khi gặp các đốt xương bị lão hóa bỗng có xu hướng thoát ra ngoài, làm cho điểm tiếp xúc các đốt sống tại đó phải gồ lên theo. Vì vậy triệu chứng biến dạng xương sống (còng lưng) thường hay phát sinh ở những người cao tuổi.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Tuy liệu pháp huyệt đạo không thể chữa được chứng biến dạng cột sống lưng, nhưng có thể làm dịu cảm giác đau nhức, tê dại, giúp cho sinh hoạt thường ngày được thuận lợi. Trước tiên dùng khăn ấm xoa lau lên lưng để làm thư giãn sự căng thẳng, tiếp đó tỉ mỉ tiến hành ấn lên các huyệt từ Thứ liêu đến Ân môn, Thừa sơn trên eo lưng đồng thời ấn thêm lên huyệt Tam âm giao trên chân. Biến dạng cột sống lưng cũng làm cho cơ bụng suy nhược, tư thế thân thể không tốt làm cho vùng eo lưng đau nhức, vì thế cần ấn lên các huyệt Hoang du (Dục du), Đại cự, Quan nguyên... để giúp cho cơ bụng khỏe mạnh.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THỨ LIÊU

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng bệnh của eo lưng.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên lỗ sau xương cùng thứ 2 ở dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay.

-Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn vừa đủ mạnh lên hai huyệt Thứ liêu của người bệnh, có hiệu quả làm thư giãn sự căng thẳng vùng eo lưng. Chú ý khi thực hiện liệu pháp huyệt đạo đối với các bệnh vùng eo lưng không nên dùng sức quá mạnh.

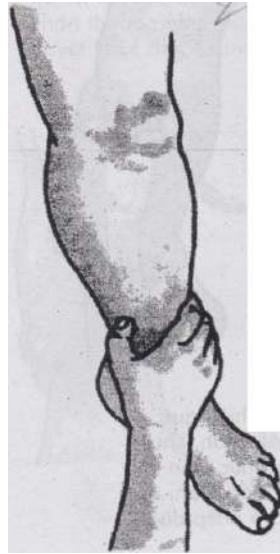


▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng hàn lạnh và đau nhức từ eo lưng xuống chân.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm hai cổ chân, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Tam âm giao, rồi ấn tiếp lên huyệt Âm lăng tuyền, càng thêm hiệu quả.

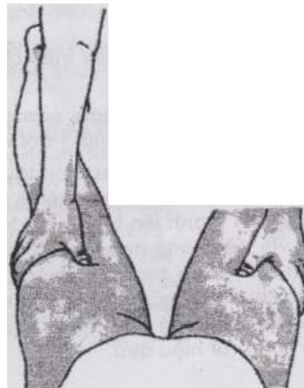


▼ HUYỆT ÂN MÔN

- Tác dụng: Làm giảm sự đau nhức và tê dại vùng lưng.

- Vị trí: Nằm phía dưới điểm trung tâm của mặt sau đùi gần một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ giữa hai cẳng chân người bệnh, hai bàn tay nắm hai bên đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc từ từ ấn mạnh lên huyệt Ân môn và giữ như thế trong 3-4 giây rồi từ từ giảm dần, lặp lại như thế 3-4 lần hiệu quả trị liệu. Cũng tiến hành liệu pháp như thể đối với các huyệt đạo nằm sau đùi và trên mông.



Trường hợp 11. ĐAU VÙNG THẮT LƯNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Đau vùng thắt lưng có nhiều loại, có triệu chứng như: thường xuyên có những cảm giác khó chịu, đau nhức âm ỉ hoặc đột nhiên bùng phát cơn đau dữ dội, lan truyền cả lên lưng và xuống chân. Những người khỏe mạnh bị đau vùng thắt lưng là do tư thế vận động không đúng, quá mạnh, hoặc làm việc quá sức; đau vùng thắt lưng cũng thường xảy ra đối với những người cao tuổi hoặc phụ nữ trong những ngày hành kinh. Ngoài ra, chứng đau thần kinh toạ, biến dạng cột sống, đau lưng cấp tính hoặc một số bệnh nội tạng… cũng là các nguyên nhân gây nên hiện tượng đau vùng thắt lưng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết phải giữ gìn cho lưng và eo được ấm áp, sau đó dùng đầu ngón tay cái ấn lên các huyệt đạo Tam tiêu giao, Thận du đến Quan nguyên du, Bàng quang du… để tiêu trừ sự căng thẳng và vùng eo. Có một số huyệt đạo sẽ gây đau đớn khi tác động lên nó, do đó không nên day ấn quá mạnh mà chỉ được phép thực hiện chậm rãi nhẹ nhàng mà thôi.

Đau vùng thắt lưng có quan hệ: với cơ bụng, vì thế cũng cần phải tác động lên các huyệt Trung quản, Thiên khu kết hợp với massage vùng bụng, để tăng thêm hiệu quả. Triệu chứng đau chân do ảnh hưởng của bệnh đau vùng thắt lưng thì day ấn lên các huyệt đạo Túc tam lý, Khâu khư, Huyết hải, Âm lăng tuyền, Tam âm giao... sẽ rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TAM TIÊU DU

- Tác dụng: Khắc phục sự lan truyền triệu chứng tê dại từ eo lên lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ nhất của eo lưng chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên eo, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tam tiêu du của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ cảm giác nhức mỏi, đau đớn và tê dại từ eo lên đến lưng. Kết hợp với việc massage tỉ mỉ dọc theo cột sống từ huyệt đạo này đến huyệt Bàng quang du, hiệu quả càng cao.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo trọng chủ yếu để khắc phục cảm giác nhức mỏi eo lưng và tăng cường thể lực.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ cảm giác nhức mỏi eo lưng và tăng cường thể lực. Cần lưu ý là phái giữ ấm vùng eo và lưng, khi đau đớn dữ dội thì không nên day ấn huyệt quá mạnh. Với huyệt Chí thất cũng thực hiện tương tự.

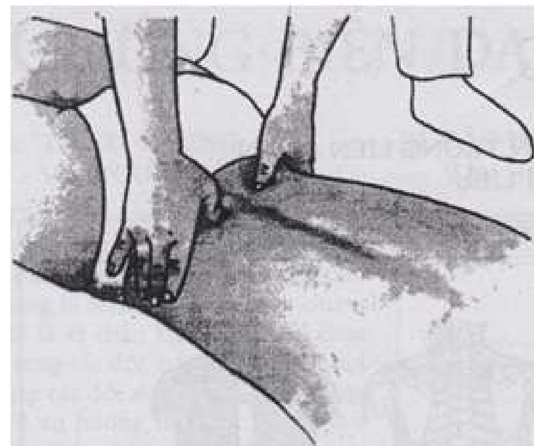


▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN DU

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng đau nhức hoặc tê bại vùng eo và nửa thân dưới.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống eo lưng dưới cùng (đốt sống eo thứ 5) chừng 2 đốt ngón tay, ngay chính giữa hai huyệt Đại tràng du và Tiểu tràng du.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn nhẹ nhàng lên hai huyệt Quan nguyên du của người bệnh, sẽ tiêu trừ cảm giác nhức mỏi, đau đớn, tê bại vùng eo và nửa thân dưới.

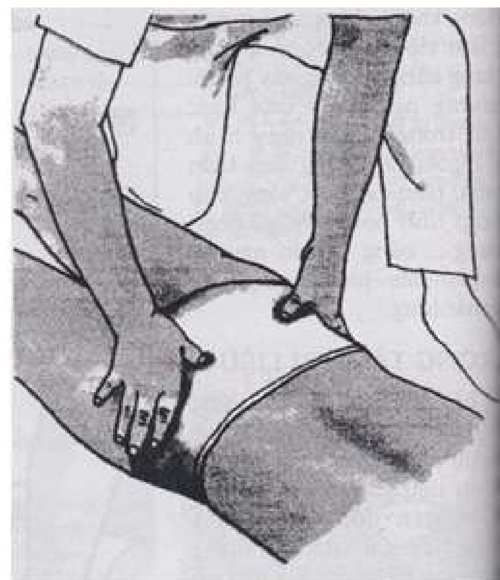


▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết vùng eo lưu thông tuần hoàn, khắc phục chứng đau eo lưng do hàn lạnh gây nên.

- Vị tri: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua Đốc mạch và các Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay.

-Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Bàng quang du của người bệnh để kích thích máu huyết vùng eo lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng đau nhức vùng eo do bị hàn lạnh gây nên



▼ HUYỆT THIÊN KHU (CÒN GỌI LÀ THIÊN XU)

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của chức năng bụng điều chỉnh tư thế không bình thường do đau vùng eo tạo nên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chỉ hai đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, ba ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, dùng mũi ngón giữa cùng lúc ấn lõm lớp mỡ

bụng bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh kết hợp với việc massage xung quanh rốn, càng thêm hiệu quả.

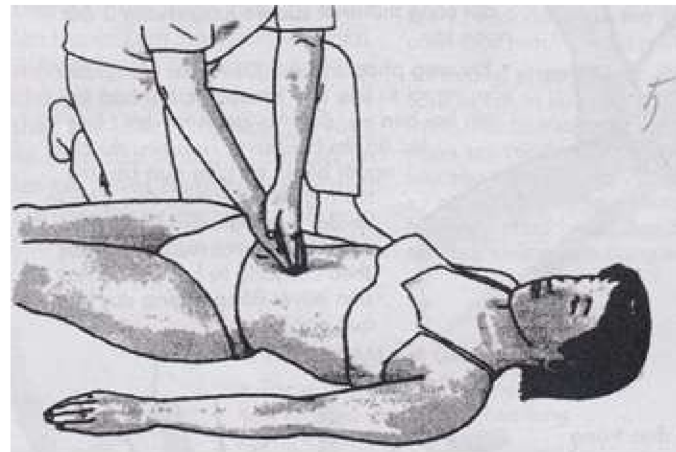


▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Tiêu trừ căng thẳng cơ vùng trước bụng.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, hai bàn tay chồng lên nhau, dùng mũi ngón tay giữa nhẹ nhàng ấn lên huyệt Trung quản của người bệnh, làm tiêu trừ sự căng thẳng cơ bắp vùng bụng do đau eo lưng gây nên. Kết hợp với việc massage xung quanh rốn, càng thêm hiệu quả.



Trường hợp 12. ĐAU LƯNG CẤP TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi vô ý nâng, nhấc vật quá nặng hoặc bất ngờ vặn mình, quay người để lấy đồ vật... thì dễ bị đau eo lưng đột ngột, tức là vùng eo lưng bỗng nhiên bị đau nhức có thể nghiêm trọng đến mức không thể cử động được. Triệu chứng này vẫn quen gọi là “Đau lưng cấp tính"; vì thế nếu triệu chứng này thường xuyên xảy ra thì sẽ trở thành bệnh "Đau lưng mạn tính".

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết cần giữ cho lưng người bệnh được ấm áp và tĩnh tại, không nên nóng vội sử dụng ngay liệu pháp massage mạnh mẽ lên vùng lưng. Trong thời gian 1-2 giờ đầu mới bị chấn thương, thì chườm lạnh lên vùng bị thương là tốt nhất. Khi tiến hành liệu pháp huyệt đạo, trước hết cần tác động vào các huyệt Thận du, Đại tràng du, Quan nguyên du, Thượng liêu ở vùng eo lưng, nhưng chỉ được thực hiện một cách nhẹ nhàng, tránh dùng sức quá mạnh. Tiếp đến, ấn mạnh lên các huyệt Túc tam lý, Thừa sơn, Giải khê ở chân, là những huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt để trị liệu bệnh đau lưng mạn tính. Đã có nhiều trường hợp thực hiện ấn lên các huyệt đạo ấy xong, thì lập tức tiêu tan hết mọi đau đớn.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng eo lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đâu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, đồng thời với việc cẩn thận ấn huyệt và massage từ huyệt Tam tiêu du qua Thận du đến Đại tràng du, có hiệu quả làm thư giãn sự căng thẳng vùng eo lưng.

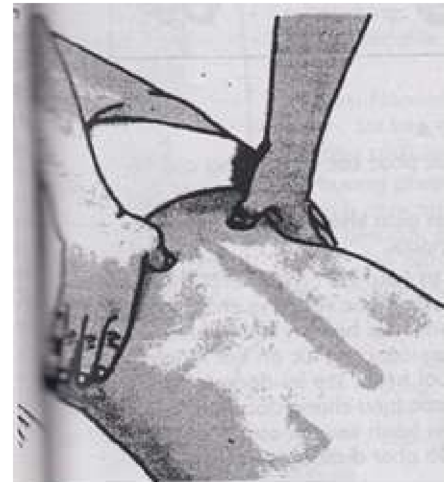


▼ HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

- Tác dụng: Có hiệu quả đối với việc trị liệu các chứng bệnh vùng eo lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đốt sống eo thứ tư, phía trên đầu xương chậu.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyệt Đại tràng du của người bệnh, có hiệu quả khắc phục các chứng bệnh vùng eo lưng. Cần lưu ý là khi lưng đang bị đau, không được dùng sức quá mạnh mà chỉ được phép xoa bóp nhẹ nhàng mà thôi.



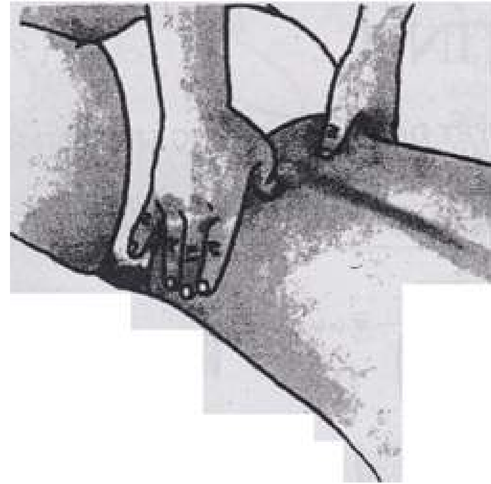
▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN DU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ sự căng thẳng eo lưng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống eo lưng dưới cùng (đốt sống eo thứ 5) chừng 2 đốt ngón tay, ngay chính giữa hai huyệt Đại tràng du và Tiểu tràng du.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt

Quan nguyên du của người bệnh, có hiệu quả thúc đẩy máu huyết tuần hoàn tiêu trừ sự căng thẳng vùng eo lưng. Kết hợp giữa ấn huyệt một cách thích đáng với massage nhẹ nhàng lên những chỗ bị đau, hiệu quả lại càng cao.



▼ HUYỆT THƯỢNG LIỆU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết vùng eo lưng lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng hàn lạnh, phòng ngừa bệnh trở thành ác tính.

- Ví trí: Hai huyệt nằm trên lỗ sau xương cùng thứ nhất, đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay, thẳng phía trên huyệt Thứ liêu một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng ấn lên hai huyệt Thượng liêu của người bệnh, tiếp đó lấy huyệt này làm trung tâm tiến hành day ấn từ từ lên các huyệt đạo quanh lưng, rất hiệu quả tiêu trừ căng thẳng vùng lưng, thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, phòng ngừa bệnh bị ác tính hóa.

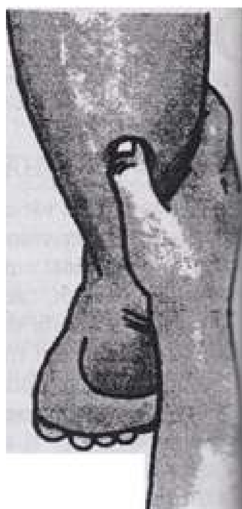


▼ HUYỆT THỪA SƠN

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng đau nhức vùng lưng.

- Vị trí: Nằm trên đường trung tâm phía sau chân, ngay phía dưới cơ bụng chân (bắp cẳng chân).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh về phía trước, hai bàn tay nắm cẳng chân phía ngoài, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên huyệt Thừa sơn và giữ như thế trong vòng 5 giây, cứ thế lặp lại 4 - 5 lần, có hiệu quả trong khắc phục triệu chứng đau lưng cấp tính. Liệu pháp này chỉ thực hiện sau khi cơn đau đã giảm và phải chú ý giữ gìn vùng lưng người bệnh luôn luôn ấm áp.

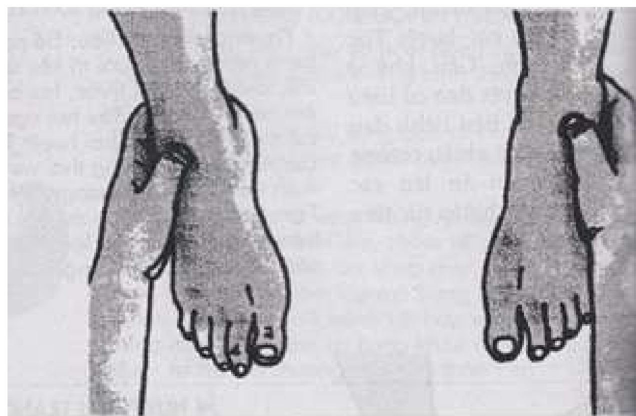


▼ HUYỆT GIẢI KHÊ

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng của bệnh đau lưng cấp tính.

- Vị trí: Nằm gần giữa khớp cổ chân phía trước, hơi lệch về mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, bàn chân dựng vuông góc với cẳng chân; người trị liệu quỳ phía dưới chân, hai bàn tay nắm phía ngoài hai gót chân, hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên huyệt Giải khê của người bệnh, lặp lại động tác ấy nhiều lần khắc phục được các triệu chứng đau đớn. Liệu pháp cũng chỉ được tiến hành sau khi cơn đau dữ dội đã giảm hẳn hoặc bệnh đá phát được một thời gian.



Phần 8. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU BỤNG, HỆ TIÊU HÓA

Trường hợp 1. TRƯỚNG BỤNG, SÔI BỤNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Đối với những người khỏe mạnh, sau khi ăn no, nhất là khi ăn quá nhiều thì dạ dày sẽ bị căng phồng rất khó chịu. Khi dạ dày không khoẻ thì ruột bị sẽ bị tích hơi và làm cho bụng dưới căng ra (trướng bụng) hoặc trong bụng có tiếng lục bục (sôi bụng); ngoài ra, khi bị bí đại tiện hoặc phụ nữ bị hàn lạnh trong thời gian hành kinh cũng làm cho bụng dưới căng ra. Nếu vì các nguyên nhân như ăn nhiều mà bụng dưới căng to một cách khác thường thì phải đặc biệt lưu ý vì rất có thể do một căn bệnh nào đó đã làm cho khoang bụng bị tích nước, căng lên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu tình trạng trướng bụng không quá nghiêm trọng thì trị liệu bằng liệu pháp huyệt đạo rất hiệu quả. Trước hết, dùng lòng đầu ngón tay cái từ từ lần lượt ấn lên các huyệt theo thứ tự từ Đại tràng du trên lưng cho đến các huyệt đạo vùng eo để tiêu trừ sự căng thẳng vùng lưng; tiếp đó tiến hành ấn và massage lên các huyệt Trung quản, Đại cự, Quan nguyên. Huyệt Tam âm giao ở chân cũng cần được day ấn đặc biệt chu đáo. Khi trị liệu các huyệt đạo vùng trước bụng cần thực hiện một cách thận trọng và chính xác, không được dùng sức quá mạnh.

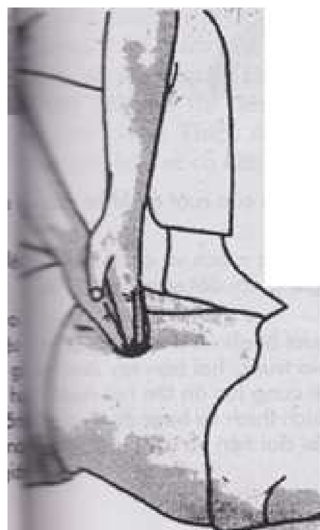
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc điều chỉnh chức năng cơ quan tiêu hóa.

-Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, phối hợp với nhịp thở của người bệnh, từ từ ấn hơi mạnh lên huyệt Trung quản, kết hợp với massage vùng bụng, rất hiệu quả trong việc điều chỉnh chức năng của cơ quan tiêu hóa.

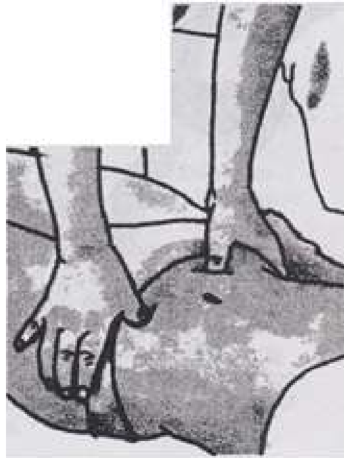


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Thúc đẩy hoạt động của cơ bụng, trị liệu bệnh mạn tính của hệ tiêu hóa.

-Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

-Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lún vào lớp mỡ bên trên hai huyệt Đại cự của người bệnh, kết hợp với massage vùng bụng, có hiệu quả nâng cao chức năng cơ bụng, chữa trị bệnh mạn tính của hệ tiêu hóa.



▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng trướng bụng do bệnh mạn tính của hệ tiêu hóa gây nên.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, ấn mũi tay lún vào lớp mỡ bên trên huyệt Quan nguyên của người bệnh, có hiệu quả tiêu trừ chứng trướng bụng do bệnh mạn tính của hệ tiêu hóa gây nên. Kết hợp massage theo hình số 8 xung quanh huyệt Trung quản, cảng phát huy tác dụng.



▼ HUYỆT TỲ DU

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của chức năng Vĩ Tràng giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 11 chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tỳ du của người bệnh, có hiệu quả thúc đẩy sự hoạt động của chức năng Vị Tràng, dạ dày tiết dịch vị đầy đủ giúp cho hệ tiêu hóa hoạt động tốt. Cũng dùng cách ấy ấn tiếp lên hai huyệt Vị du phía dưới nó để tăng cường hiệu quả.



▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO

- Tác dụng: Đặc biệt có hiệu quả khắc phục chứng trướng bụng của phụ nữ do bị hàn lạnh trong thời gian hành kinh.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón

tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, chốm về trước, hai bàn tay nắm hai cẳng chân, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Tam âm giao của người bệnh, có hiệu quả đặc biệt tiêu trừ chứng trướng bụng của phụ nữ do bị hàn lạnh trong thời gian hành kinh. Liệu pháp châm cứu lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.



▼ HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của ruột để khắc phục triệu chứng sôi bụng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đốt sống eo thứ 4 phía trên đầu xương chậu.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Đại tràng du của người bệnh, kích thích sự hoạt động của chức năng ruột, tiêu trừ chứng bí đại tiện và ích bụng, sôi bụng.



Trường hợp 2. CHỨNG NGỰC NÓNG RAN, NẤC CỤT (DO YẾU DẠ DÀY)

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Các triệu chứng như ngực nóng ran, từ buồng tim cho đến lồng ngực có cảm giác bứt rứt buồn bã, ích bụng, không tiêu, khó chịu trong người... hay gặp ở những người mà chức năng dạ dày thường ngày đã bị suy nhược, quen gọi họ là “người đau dạ dày”.

Nấc cụt là hiện tượng sinh lý của việc tống không khí dư trong dạ dày ra; triệu chứng này thường phát sinh khi ăn uống quá nhiều, nhưng chức năng tiêu hóa của dạ dày không được tốt, vì thế mới phát sinh ra triệu chứng nóng ran lồng ngực.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Dùng liệu pháp huyệt đạo điều chỉnh trạng thái sức khỏe của cơ thể làm cho chức năng dạ dày hoạt động tốt, từ đó mà khắc phục được phần nào chứng nóng ran lồng ngực. Để nâng cao thể chất của người có dạ dày yếu, ngoài liệu pháp châm cứu rất hiệu quả còn liệu pháp xoa bóp và bấm huyệt; trước tiên xoa bóp nhẹ vùng bụng để giảm sự căng cơ, sau đó nhẹ nhàng day ấn lên các huyệt Cự khuyết, Thiên khu trước bụng. Để nâng cao năng lực của hệ thống tiêu hóa, cần tiến hành ấn lên các huyệt Đảm du, Vị du trên lưng; việc kích thích lên các huyệt Túc tam lý, Lương khâu cũng rất hiệu quả. Để chế ngự chứng nấc cụt thì tiến hành trị liệu các huyệt Thiên đột, Khí xá vùng yết hầu sẽ có kết quả.

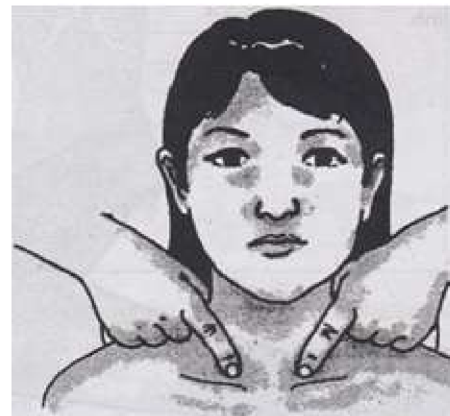
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KHÍ XÁ

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nấc cụt liên tục.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua yết hầu nằm trên đầu mút xương ngực và đầu trong xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng trên ghế, thả lỏng cơ bụng; người trị liệu đứng phía sau, dùng đầu hai ngón tay trỏ hoặc giữa ấn vừa đủ mạnh lên hai huyệt Khí xá của người bệnh, tiếp đó ấn lên huyệt Thiên đột, khiến cho không khí dư tích tồn trong dạ dày được tống khứ hết ra ngoài bàng cách hắt hơi vài lần.



▼ HUYỆT CỰ KHUYẾT

- Tác dụng: Trị liệu các chứng bệnh dạ dày và khắc phục cảm giác khó chịu trong ngực.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn chừng 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, đầu ngón tay giữa ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Cự khuyết của người bệnh, có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh dạ dày và khắc phục cảm giác khó chịu trong ngực. Với triệu chứng nóng ngực mạn tính thì dùng liệu pháp châm cứu rất hiệu quả.



KHẮC PHỤC CHỨNG BỆNH ĂN KHÔNG TIÊU

Khi dạ dày và các cơ quan chức năng của hệ tiêu hóa bắt đầu suy nhược, thì thức ăn dù đã được đưa vào trong bụng, nhưng cơ thể lại không thể hấp thu được. Tùy vào mỗi người có một triệu chứng biểu hiện khác nhau, như phần lớn là thân thể gầy gò, ốm yếu hoặc bị kiết lỵ.

Để đề phòng chứng bệnh đó thì điều quan trọng là việc ăn uống phải tuân theo một chế độ nghiêm ngặt và phải vận động cơ thể một cách hợp lý. Đồng thời phải thường xuyên tiến hành liệu pháp day ấn huyệt hoặc châm cứu đối với các huyệt đạo Đàm du, Tỳ du, Vị du trên lưng Thiên khu ở bụng và Túc tam lý... để nâng cao các chức năng của cơ quan tiêu hóa và thể chất của người bệnh. Nếu vì bị stress mà ăn uống không tiêu thì ngoài các huyệt đạo trên, cần tiến hành tác động lên huyệt Thân trụ trên lưng để phát huy hiệu quả.

▼ HUYỆT THIÊN KHU (CÒN GỌI LÀ THIÊN XU)

- Tác dụng: Nâng cao chức năng của cơ bụng, cải thiện và nâng cao thể chất của người đau dạ dày.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, 3 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt cúng lúc ấn lún lớp mỡ bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh, kềt hợp với massage vùng bụng, có hiệu quả nâng cao chức năng cơ bụng, cải thiện và nâng cao thể chất của người bị đau dạ dày mạn tính.

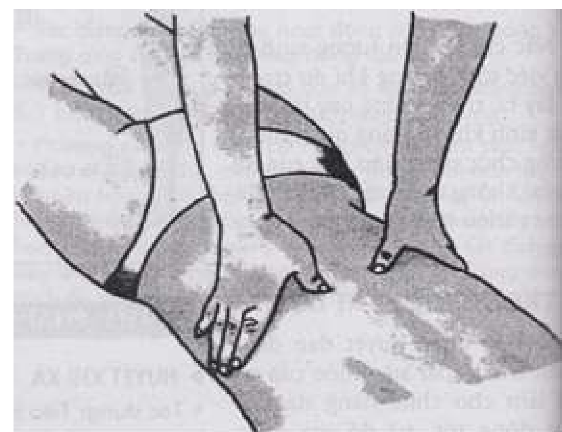


▼ HUYỆT ĐẢM DU (còn gọi là Đởm du)

- Tác dụng: Làm thư giãn căng thẳng cơ lưng, điều chỉnh chức năng Vị Tràng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống lưng thứ 10 chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Đảm du của người bệnh, có hiệu quả làm thư giãn căng thẳng cơ lưng, điều chỉnh chức năng Vị Tràng. Kết hợp với việc ấn lên huyệt Vị du, Tỳ du và massage cơ lưng dọc theo cột sống thẳng lên phía trên càng phát huy hiệu quả.

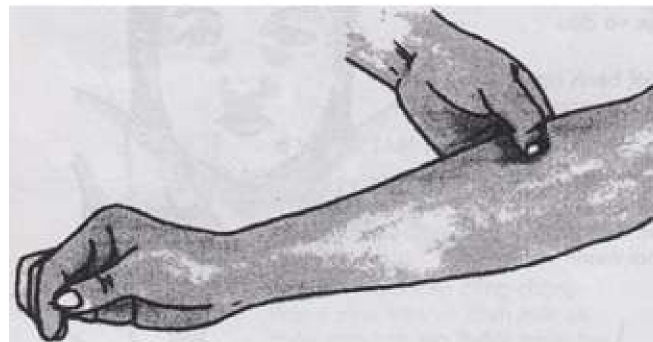


▼ HUYỆT THỦ TAM LÝ

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng đau dạ dày.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón cái, bên dưới khuỷu tay chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía ngoài cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại ấn hơi mạnh lên huyệt Thủ tam lý, kiên trì và thường xuyên day ấn lên huyệt đạo này rất có hiệu quả chế ngự các triệu chứng của bệnh đau dạ dày.

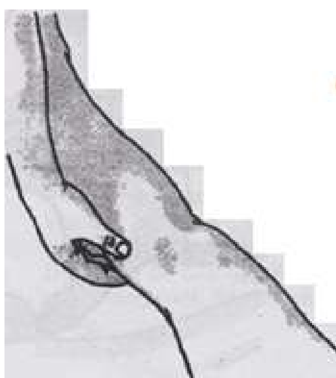


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Khắc phục chứng đau bụng và cảm giác khó chịu trong dạ dày.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, luân phiên day ấn mạnh lên huyệt Túc tam lý trên hai chân người bệnh nhiều lần, có hiệu quả tiêu trừ chứng đầy bụng khó tiêu và cảm giác khó chịu do nó gây ra. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, tự mình bấm lên huyệt đạo này để trị liệu.



Trường hợp 3. ĐAU BỤNG, CO THẮT DẠ DÀY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

"Đạu bụng" không chỉ do một nguyên nhân là vùng bụng bị đau gây nên, mà các căn bệnh khác trong cơ thể cũng là những nguyên nhân. Co thắt dạ dày là triệu chứng từ buồng tim cho đến hai bên bụng và vùng phía trên rốn đột nhiên đau dữ dội liên tục trong nhiều phút cho đến vài tiếng đồng hồ liền, đau đến phải co gập cả người lại. Bệnh nặng thì còn kèm theo các triệu chứng như: cả người hàn lạnh, toát mồ hôi, nôn oẹ... Nhưng vì các nguyên nhân gây bệnh đau bụng không đơn thuần, nên những lúc thấy có triệu chứng bụng đau đớn dữ dội tức là bệnh rất nguy kịch, cần phải được đưa ngay đến bác sĩ để khám, chữa trị.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Đau dạ dày, đau đường ruột mạn tính, bị áp lực nặng nề (stress), đau thần kinh... cũng là những nguyên nhân làm đau bụng. Chứng đau co thắt dạ dày có thể dùng liệu pháp huyệt đạo để trị liệu rất hiệu quả, đặc biệt là việc tác động lên các huyệt đạo từ Cách du đến Vị du trên lưng, Bất dung, Trung quản trước bụng rất quan trọng. Khi bụng đau dữ dội thì không được tiến hành ấn lên các huyệt ở vùng bụng mà bình tĩnh, từ từ kích thích liên tục lên các huyệt ở trên lưng hoặc Thủ tam lý, Túc tam lý, cho đến khi cơn đau giảm hẳn mới thôi. Huyệt Lương khâu ở chân rất có hiệu quả trị liệu bệnh co thắt dạ dày, huyệt Hợp cốc ở tay rất hiệu quả trong việc chế ngự cảm giác đau đớn.

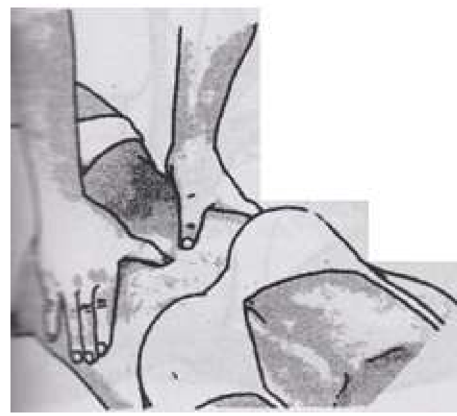
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BẤT DUNG

- Tác dụng: Chữa trị các triệu chứng đau bụng trên và đau âm ỉ trong dạ dày.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng một ngón tay, nằm phía trước ngực, ngang xương sườn số 8.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyệt Bất dung của người bệnh, có hiệu quả khắc phục các chứng đau bụng và dạ dày đặc biệt là triệu chứng đau bụng trên và đau âm ỉ trong dạ dày.



▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng của lưng và khắc phục cơn đau dạ dày.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Vị du của người bệnh, giãn sự căng thẳng của lưng và khắc phục con đau bụng mà đặc biệt là cơn đau dạ dày. Cũng ấn lên huyệt Tỳ du phía trên nó như thế, càng thêm hiệu quả.

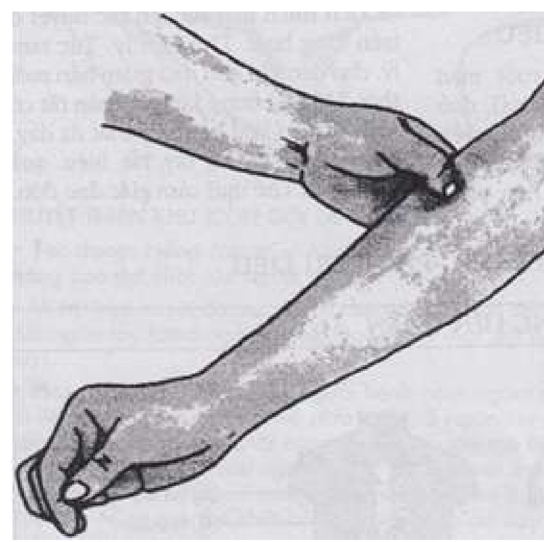


▼ HUYỆT THỦ TAM LÝ

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng của bệnh đau dạ dày.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay, thẳng phía trên ngón cái, bên dưới khuỷu tay trong chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm lấy bên ngoài cẳng tay, đầu ngón tay cái gập lại, ấn mạnh lên huyệt Thủ tam lý của người bệnh, có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh đau dạ dày. Thường xuyên day ấn lên huyệt đạo này, sẽ có hiệu quả tích cực.

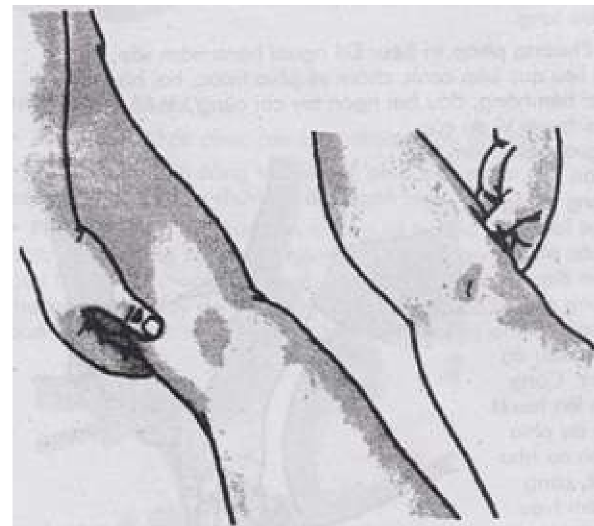


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quà khắc phục mọi triệu chứng của bệnh đường tiêu hóa và càm giác nặng bụng.

- Vị tri: Nồm ò mé ngoài xương cổng chân phía dưới đâu gối chừng 3 đót ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Đề người bệnh nàm ngừa; người trị liệu quý phia dưới chân, hai bàn tay ôm hai bắp càng chân, đâu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lẻn hai huyệt Túc tam lý cùa người bệnh (hoặc luân phiên hết chân này sang chân kia), có tác dụng đặc biệt khắc phục mọi triệu chứng của bệnh đường tiêu hóa và cảm giác nặng bụng.

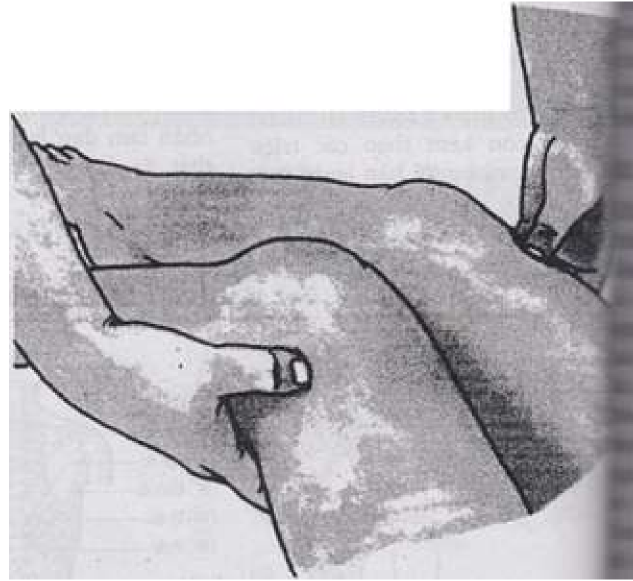


▼ HUYỆT LƯƠNG KHÂU

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt chế ngự đau đớn của bệnh co thắt dạ dày.

- Vị trí: Nằm phía trên khớp xương đầu gối ngoài chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai cẳng chân hơi co; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm phía dưới khuỷu chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc liên tục ấn hơi mạnh lên hai huyệt Lương khâu của người bệnh, đặc biệt có hiệu qủa tiêu trừ cảm giác đau đớn của bệnh co thắt dạ dày hoặc đau bụng.



▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng do bệnh co thắt dạ dày gây nên.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, mũi ngón tay giữa ấn lên huyệt Trung quản của người bệnh; tăng lực ấn theo nhịp thở ra của người bệnh, kết hợp với massage vùng bụng, có hiệu quả điều chỉnh chức năng hệ tiêu hóa, khắc phục các triệu chứng của bệnh co thắt dạ dày.



Trường hợp 4. VIÊM DẠ DÀY MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Sau khi thức ăn vào đến dạ dày thì có triệu chứng cảm thấy hơi đau hoặc hơi trướng bụng, buồn đại tiện, nhạt miệng biếng ăn... đó là một trong khá nhiều triệu chứng của bệnh viêm dạ dày mạn tính. Nếu cứ tiếp tục như thế trong thời gian dài thì sẽ xuất hiện triệu chứng toàn thân mỏi mệt và suy kiệt, hai vai đau nhức, mất ngủ, thiếu máu...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi dạ dày khó chịu thì sẽ cảm thấy lưng bị nặng nề vì thế việc trị liệu chứng lưng bị đau nhức là xuất phát điểm. Đầu tiên để người bệnh nằm sấp, day ấn lên các huyệt Cách du, Can du, Tỳ du Vị du rồi massage lưng dọc theo những huyệt đạo ấy, sẽ cho hiệu quả tích cực. Sau đó đặt người bệnh nằm ngửa, tiến hành ấn lên các huyệt Cự khuyết, Trung quản, Thiên khu, Khúc cốt, với một lực ấn vừa phải sao cho người bệnh vẫn cảm thấy dễ chịu. Tiếp theo tiến hành xoa bóp massage xung quanh rốn theo một đường tròn lớn để kích thích máu huyết vùng bụng lưu thông tuần hòan. Sau cùng ấn lên huyệt Nội quan trên tay, Túc tam lý trên chân, nếu như chân cảm thấy bị hàn lạnh thì cần kích thích huyệt Tam âm giao.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT CỰ KHUYẾT

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng của bệnh dạ dày và cảm giác khó chịu trong ngực.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn chừng 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, đầu ngón tay giữa ấn lên huyệt Cự khuyết của người bệnh theo hướng về phía ngực, có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh dạ dày và cảm giác khó chịu trong ngực. Trong trường hợp lồng ngực nóng ran, châm cứu lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả.



▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Điều chỉnh các chức năng của hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, đâu ngón tay giữa ấn lên huyệt Trung quản, phối hợp nhịp thở của người bệnh theo cách: khi người bệnh thở ra thì tăng lực, hít vào thì giảm lực, kết hợp với massage vùng bụng có hiệu quả điều chỉnh các chức năng của hệ tiêu hóa.



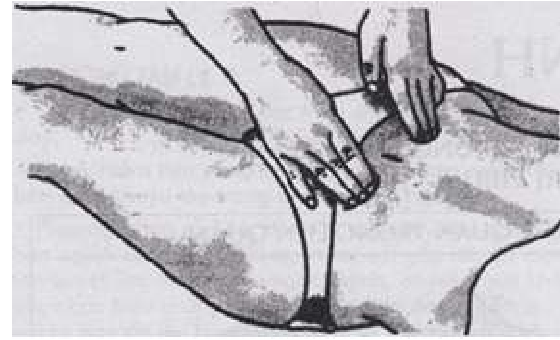
▼ HUYỆT THIÊN KHU (CÒN GỌI LÀ THIÊN XU)

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của các cơ quan hệ tiêu hóa, khắc phục cảm giác khó chịu của bệnh đau dạ dày mạn tính.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, ba ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, cùng lúc từ từ ấn đến mức độ lún vào lớp mỡ bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh, kết hợp với việc massage vùng bụng, có

hiệu quả nâng cao sự hoạt động của các cơ quan hệ tiêu hóa, khắc phục cảm giác khó chịu của bệnh đau dạ dày mạn tính.

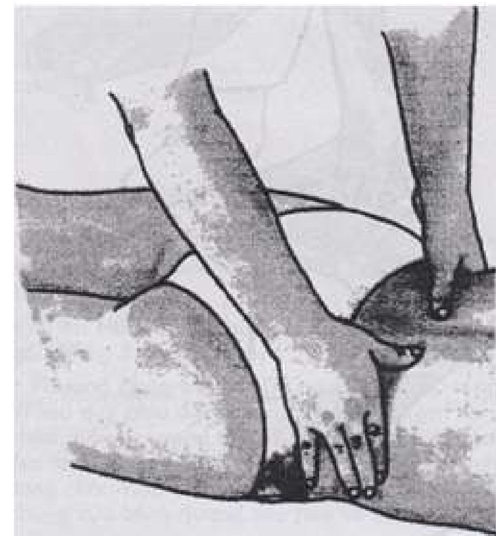


▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Thư giãn sự căng thẳng của lưng, cơn đau dạ dày và cảm giác nặng nề.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Vị du của người bệnh, để làm thư giãn sự căng thẳng của lưng, khắc phục cơn đau dạ dày và cảm giác nặng nề khó chịu.



▼ HUYỆT KHÚC CỐT

- Tác dụng: Điều chỉnh chức năng của cơ quan tiêu hóa.

- Vị trí: Nằm chính giữa và sát phía trên đầu mút dưới xương cung chậu (xương mu).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay chồng lên nhau từ từ xoa bóp tỉ mỉ vùng ngực và bụng từ huyệt Cự khuyết đến huyệt Khúc cốt; có hiệu quả điều chỉnh chức năng của cơ quan tiêu hóa, khắc phục chứng trướng bụng.



▼ HUYỆT NỘI QUAN

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau buồng tim điều chỉnh chức năng của Vị Tràng.

- Vị trí: Nằm trên đường thẳng từ giữa bàn tay đến giữa khuỷu tay trong, cách nếp nhăn cổ tay trong chừng 2 đốt ngón tay về phía trên.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía ngoài cẳng tay người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại ấn hơi mạnh lên huyệt Nội quan, có hiệu quả làm dịu cơn đau trong lồng ngực, điều chỉnh chức năng của cơ quan dạ dày và ruột.

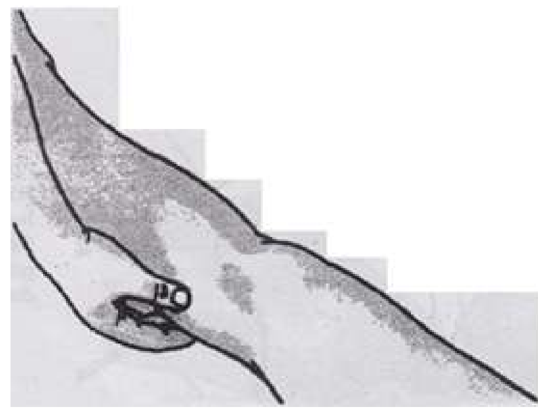


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác nặng nề khó chịu của dạ dày.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai ban tay nắm hai bắp cẳng chân, hai đầu ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Túc tam lý, có hiệu qủa khắc phục cảm giác nặng nề khó chịu của dạ dày, và các triệu chứng của bệnh đường tiêu hóa. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, tự day ấn lên huyệt đạo này chữa trị. Dùng phương pháp châm cứu cũng rất hiệu quả.



Trường hợp 5. LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khu vực gần buồng tim thường cảm thấy đau nhói, nhất là những khi bụng đói lại càng đau dữ dội, khi có thức ăn đi vào thì lồng ngực nóng ran hoặc ợ chua; nghiêm trọng hơn có thể nôn ra máu, ngoài ra máu. Một trong những nguyên nhân gây nên chứng bệnh này là do áp lực thần kinh quá lớn biến chứng trở thành ác tính.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Việc trị liệu viêm loét nhất thiết phải tuân thủ theo bác sĩ chuyên khoa, sau đó dùng liệu pháp huyệt đạo để khắc phục những triệu chứng do viêm loét sinh ra và để tăng cường sức khỏe cho cơ thể. Trước hết để điều chỉnh các chức năng của dạ dày, tiến hành ấn lên các huyệt Cách du, Hoang du trên lưng và các huyệt đạo trên bụng sẽ có hiệu quả cao đối với các cơ quan hệ thống tiêu hóa. Tiếp đó tác động lên các huyệt Túc tam lý, Dương lăng tuyền, Tam âm giao, Lệ đoài trên chân. Nội quan ở tay... cũng có hiệu quả điều chỉnh chức năng Vị Tràng. Để tiêu trừ sự đau đớn thì huyệt Hợp cốc ở tay; ấn lên Thận du trên lưng có tác dụng thư giãn toàn thân, khắc phục sự căng thẳng.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT HOANG DU (CÒN GỌI LÀ DỤC DU)

- Tác dụng: Nâng cao các chức năng của hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay giữa cùng lúc ấn lên hai huyệt Hoang du của người bệnh, đồng thời ấn huyệt kết hợp massage các huyệt đạo từ buồng tim đến rốn và vùng xung quanh rốn, để nâng cao các chức năng của hệ tiêu hóa.

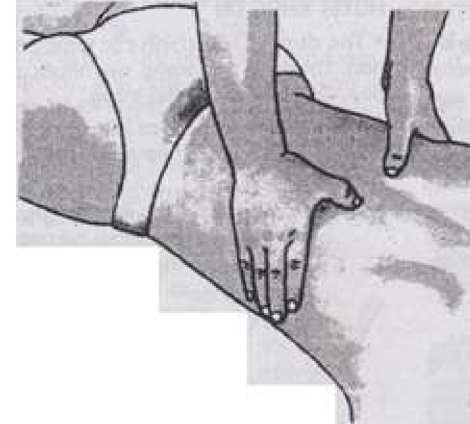


▼ HUYỆT CÁCH DU

- Tác dụng: Khắc phục tình trạng tiết dịch vị quá nhiều tạo nên viêm loét dạ dày, tá tràng.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía dưới và bên trong hai xương bả vai, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 7 chừng 1,5 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn và day theo một hình tròn nhỏ quanh hai huyệt Cách du của người bệnh, có hiệu quả điều chỉnh tình trạng tiết dịch vị của dạ dày. Cũng lần lượt tiến hành biện pháp như thế lần lượt cho đến huyệt Đại tràng du, có hiệu quả thúc đẩy sự hoạt động của các cơ quan chức năng hệ tiêu hóa.



▼ HUYỆT LỆ ĐOÀI

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác nôn nao bứt rứt và buồn nôn.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài gốc móng ngón chân thứ hai.

- Phương pháp trị liệu: Hai bàn tay người trị liệu đỡ các ngón chân của người bệnh, hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lên hai huyệt Lệ đoài, có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh đau dạ dày, chế ngự cảm giác nôn nao bứt rứt và buồn nôn, hạn chế việc dạ dày tiết dịch vị quá nhiều.



Trường hợp 6. CHỨNG SA DA DÀY, NHÃO DA DÀY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHẢN

Dạ dày sa xuống thấp hơn vị trí bình thường, gần đến xương chậu thì gọi là chứng sa dạ dày. Đây là vấn đề thuộc về thể chất, ngay cả với người khỏe mạnh cũng có thể xảy ra; nó chính là nguyên nhân gây nên tình trạng thức ăn vào trong dạ dày bị tích lại không tiêu hóa được, hoặc là nguyên nhân của chứng táo bón. Hiện tượng nhão dạ dày, không chỉ là một triệu chứng của bệnh sa dạ dày mà còn do sức co bóp của các cơ dạ dày yếu đi hoặc do các chức năng của dạ dày suy nhược.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Sa dạ dày hoặc nhão dạ dày đều là những trạng thái không bình thường của dạ dày, thậm chí trở thành bệnh ác tính của dạ dày. Do đó, trước hết phải lấy việc thúc đẩy nâng cao chức năng của dạ dày làm trọng điểm. Các huyệt đạo Vị du, Tỳ du ở trên lưng, Cự khuyết, Bất dung ở vùng bụng, Khúc trì trên cánh tay là những huyệt đạo quan trọng mà khi kích thích lên nó có hiệu quả nâng cao chức năng của hệ thống tiêu hóa, thúc đẩy sự hoạt động của dạ dày, làm cho dịch vị của dạ dày được tiết ra bình thường. Các liệu pháp bấm huyệt, châm cứu lên các huyệt đạo ấy đều hữu hiệu.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Thúc đẩy các chức năng dạ dày, điều chỉnh việc tiết dịch vị của dạ dày giúp tiêu hóa được tốt.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Vị du của người bệnh, có hiệu quả nâng cao chức năng Vị Tràng, thúc đẩy dịch vị tiết ra điều hòa, giúp cho khả năng tiêu hóa tốt hơn. Kết hợp với việc ấn huyệt Tỳ du phía bên trên, hiệu quả càng cao.



▼ HUYỆT BÁT DUNG

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt trong việc khắc phục các triệu chứng đau đớn, ích bụng, nóng ran lồng ngực của bệnh dạ dày.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng một đốt ngón tay nằm phía trước ngực, ngang xường sườn số 8.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Bát dung của người bệnh, đặc biệt có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh đau dạ dày như: ích bụng, nóng ran lồng ngực, đau đớn.

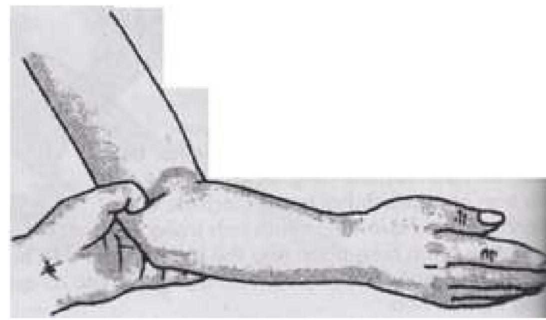


▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Điều chỉnh các chức năng của hệ tiêu hóa, cải thiện tình trạng suy nhược của chức năng dạ dày, đặc biệt là với đại tràng.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm khuỷu tay ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại ấn lên huyệt Khúc trì, có hiệu quả đặc biệt trong việc nâng cao chức năng của đại tràng điều chỉnh mọi chức năng của hệ tiêu háo, khắc phục tình trạng suy nhược của chức năng dạ



dày.

Trường hợp 7. VIÊM RUỘT MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng thường xuyên sôi bụng, có khuynh hướng bị kiết được gọi là viêm ruột mạn tính. Trường hợp mỗi khi sôi bụng là muốn đi ngoài, đi ngoài nhiều lần, phân lỏng... là do viêm tiểu tràng (ruột non); ngược lại, dù rất buồn đại tiện, đi nhiều lần, nhưng phân lại không ra, rất có khả năng là do viêm đại tràng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Điều chỉnh chức năng đường ruột, từ từ day ấn lần lượt lên các huyệt Đại tràng du nói đến Tiểu tràng du ở eo lưng, sẽ có hiệu quả. Đồng thời để điều chỉnh chức năng đường ruột và của cả hệ thống tiêu hóa, tiến hành ấn các huyệt Thiên khu, Đại cự, Quan nguyên ở vùng bụng và tỉ mỉ massage vùng quanh rốn theo một hình tròn lớn. Nhằm thúc đẩy sự hoạt động của hệ tiêu hóa khắc phục triệu chứng tay chân hàn lạnh do bị đi kiết, tiến hành kích thích lên các huyệt đạo Thủ tam lý, Túc tam lý, Tam âm giao… sẽ có hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt thúc đẩy chức năng đường ruột, khắc phục các triệu chứng của đau bụng dưới.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đốt sống eo thứ tư, phía trên đầu xương chậu.

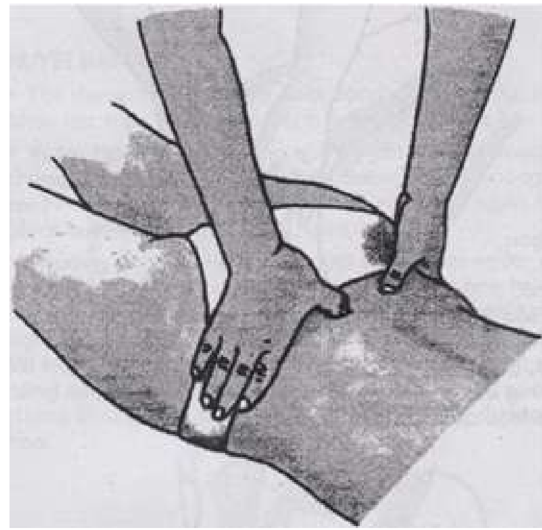
- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Đại tràng du của người bệnh, có hiệu quả đặc biệt thúc đẩy các chức năng đường ruột, khắc phục các hiện tượng sôi bụng, khó chịu vùng bụng dưới.

▼ HUYỆT TIỂU TRÀNG DU

- Tác dụng: Thúc đẩy chức năng đường ruột, khắc phục hiện tượng khó chịu do sôi bụng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, bên dưới đầu xương chậu chừng một đốt ngón tay (dưới huyệt Đại tràng du chừng 5 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tiểu tràng du rồi đến Đại tràng du của người bệnh; có hiệu quả cải thiện chức năng đường ruột, khắc phục hiện tượng khó chịu do sôi bụng. Kết hợp với việc massage toàn bộ vùng lưng cho đến vùng eo, hiệu quả càng cao.

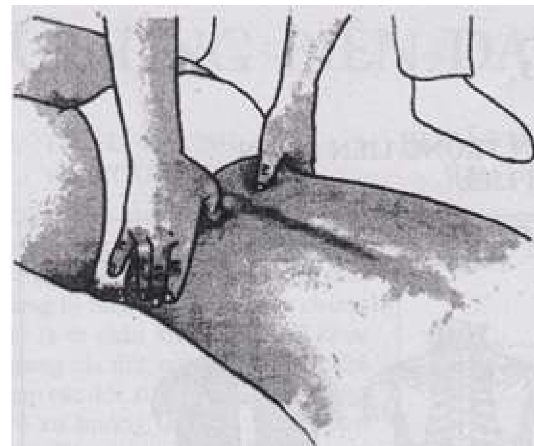


▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng của bệnh đường ruột mạn tính.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên gối, chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, mũi tay hơi hướng về phía rốn, ấn vừa đủ mạnh, làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Quan nguyên của người bệnh, kết hợp day ấn với massage nhẹ nhàng vùng xung quanh rốn, rất có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh đường ruột mạn tính.



Trường hợp 8. DỊ ỨNG ĐƯỜNG RUỘT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Các triệu chứng trướng bụng, sôi bụng, đi kiết hoặc bí đại tiện (táo bón) lặp lại nhiều lần, thỉnh thoảng lại có cơn đau, kèm theo hiện tượng toàn thân mỏi mệt, tinh thần rã rời... nhưng không phải do viêm ruột gây ra mà nguyên nhân là do sự bất bình thường của chức năng thần kinh; vì phần lớn những triệu chứng ấy do tinh thần bị áp lực quá lớn gây nên, vì thế mới gọi là chứng "Dị ứng đường ruột".

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để làm thư giãn sự căng thẳng của toàn thân, trước hết tiến hành ấn lên các huyệt từ Tâm du trên lưng cho đến Thận du, Đại tràng du ở vùng eo, tiếp đó tiến hành xoa bóp massage dọc theo xương sống từ lưng xuống eo.

Nếu nguyên nhân gây bệnh là do tinh thần bị áp lực quá lớn thì sẽ có triệu chứng nặng đầu, hoa mắt chóng mặt đi kèm, khi ấy, tiến hành ấn lên các huyệt Thiên trụ và Đại chùy sẽ có hiệu quả. Các huyệt Thiên khu, Đại cự trên bụng có tác dụng thúc đẩy các chức năng của hệ thống tiêu hóa, huyệt Hợp cốc trên tay có tác dụng điều chỉnh Đại tràng; Túc tam lý và Tam âm giao điêu chỉnh chức năng của Vị Tràng; để tiêu trừ chứng trướng bụng thì ấn lên huyệt Phục lưu; để tăng cường thể lực thì tiến hành ấn lên huyệt Thái khê sẽ có hiệu quả.

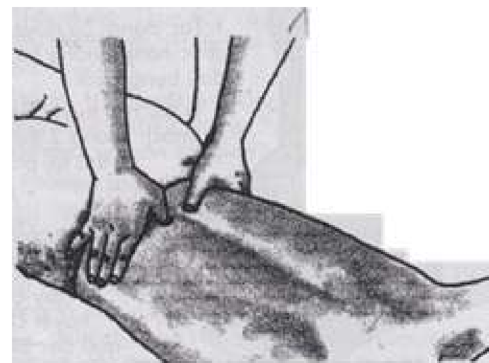
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng toàn thân, nâng cao chức năng đường ruột.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm, người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phíc trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, sẽ làm thư giãn sự căng thẳng toàn thân, tiếp đó ấn lên các huyệt vùng eo như Đại tràng du, có hiệu quả trong việc nâng cao chức năng đường ruột.

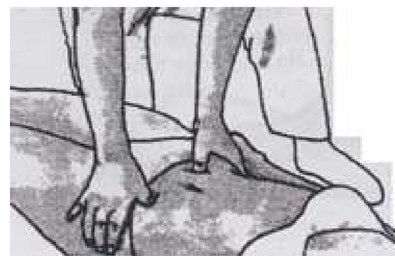


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Là huyệt đạo điều chỉnh chức năng hoạt động của cả hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn lún lớp mỡ bên trên hai huyệt Đại cự của người bệnh, kết hợp massage, có hiệu quả trong việc điều chỉnh chức năng của cả hệ tiêu hóa. Dùng phương pháp châm cứu các huyệt Thiên khu, Thận du, Đại cự liên tục nhiều lần trong tuần, càng thêm hiệu quả.

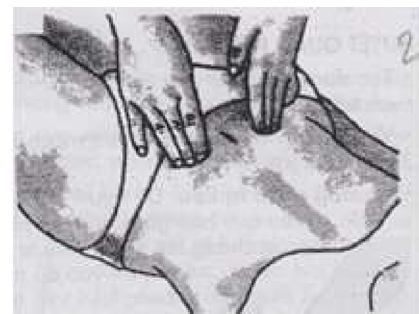


▼ HUYỆT THIÊN KHU

- Tác dụng: Nâng cao chức năng cơ bụng, điều chỉnh chức năng vận động của hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, ba ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, ấn lún lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh, kết hợp với massage vùng bụng, có hiệu quả trong việc nâng cao chức năng cơ bụng, điều chỉnh năng lực hoạt động của hệ tiêu hóa.



Trường hợp 9. VIÊM GAN MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi bệnh còn ở mức độ nhẹ, chỉ có chững triệu chứng như hơi mệt mỏi, dễ xuống sức, hơi trướng bụng, nhạt miệng biếng ăn... nên đa phần bệnh nhân không tự phát giác được. Đến khi bệnh nặng thì phát sinh hiện tượng vàng mắt vàng da, phát sốt, phù thũng, có khi còn chuyển sang chứng xơ gan, khi ấy thì nhất thiết phải nhờ đến bác sĩ chuyên khoa khám và điều trị.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trong Đông Y, hàm nghĩa của những cụm từ “Can Thân yếu” hay “Can Đảm tương chiếu" có ý nghĩa khẳng định tầm quan trọng của các cơ quan gan, thận và mật; do đó trị liệu bệnh của gan thì chủ yếu là phải dựa vào các huyệt đạo có liên quan mật thiết đến chức năng hoạt động của gan, thận và mật như Can du, Thận du, Đảm du... làm trung tâm. Để điều triệu chứng trướng bụng, nâng cao cơ năng của toàn bộ hệ tiêu hóa thì áp dụng biện pháp huyệt đạo kết hợp massage lên huyệt đạo ở vùng bụng như Kỳ môn... sẽ có kết quả. Cùng lúc tác động lên các huyệt Lãi câu và Thái xung ở tay và chân sẽ có hiệu quả cao trong việc trị liệu chứng bệnh về gan. Tác động huyệt Khúc trì có tác dụng tiêu trừ cảm giác mỏi mệt.

II. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN

▼ HUYỆT KỲ MÔN

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng trướng bụng trên và cảm giác trầm uất.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía dưới núm vú, gần đầu phía trong xương sườn số 9 (đối xứng qua và cách huyệt Trung quản hơn 3 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái ấn vừa đủ mạnh, lõm vào lớp mỡ bên trên hai huyệt Kỳ môn của người bệnh, kết hợp với việc massage lên các huyệt Cự khuyết cho đến Nhật nguyệt, Đại cự, có hiệu quả cao trong việc khắc phục chứng trướng bụng trên và cảm giác trầm uất.



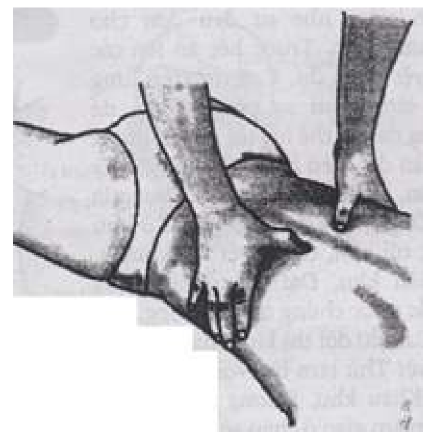
▼ HUYỆT CAN DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu có hiệu quả đặc biệt để thúc đẩy sự hoạt động của

chức năng gan.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đốt sống ngực thứ 9, thuộc nửa trên và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn từ nhẹ đến mạnh lên hai huyệt Can du của người bệnh trong vòng 3 - 5 giây, lặp lại như vậy nhiều lần, cũng ấn huyệt như thế đối với huyệt Đảm du hoặc Thận du nằm thẳng phía dưới nó, có hiệu quả đặc biệt trong việc thúc đẩy sự hoạt động của chức năng gan.

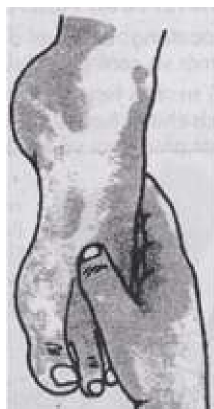


▼ HUYỆT THÁI XUNG

- Tác dụng: Thường xuyên day ấn huyệt đạo này, rất có hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng của bệnh gan.

- Vị trí: Nằm trên chỗ gồ lên của mu bàn chân, ngay giữa và cách kẽ hai ngón chân cái và ngón thứ hai chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân, hai bàn tay nằm mé ngoài bàn chân, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Thái xung của người bệnh, là huyệt đạo nằm trên thông lộ kinh mạch điều chỉnh chức năng gan, vì thế thường xuyên day ấn lên huyệt đạo này, có hiệu quả cao trong việc khắc phục các triệu chứng của bệnh gan.



Trường hợp 10. SỎI MẬT, VIÊM TÚI MẬT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi bị sỏi mật thì có cảm giác đau và trầm uất ở khu vực từ buồng tim đến mạn sườn bên phải, vì thế khi còn ở mức độ nhẹ sẽ dễ gây nên chứng viêm loét dạ dày; nhưng khi bệnh nặng thì nảy sinh hiện tượng nôn mửa dữ dội, hàn lạnh thân thể hoặc toát mồ hôi, phát sốt, còn có thể dẫn đến vàng da. Những người bị sỏi mật dễ dẫn đến bị viêm túi mật, ngược lại những người bị bệnh viêm túi mật dễ bị sỏi mật.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để tiêu trừ sỏi mật nhất thiết phải điều trị theo bác sĩ chuyên khoa, liệu pháp huyệt đạo có tác dụng làm giảm nhẹ sự đau đớn cho người bệnh. Trước hết ấn lên các huyệt Đảm du, Can du trên lưng để làm giảm sự căng thẳng, để tăng cường thể lực thì ấn lên huyệt Thận du ở eo lưng. Các huyệt Kỳ môn, Nhật nguyệt ở vùng bụng là những huyệt đạo trọng yếu ở khu vực túi mật, các huyệt Cự khuyết, Thiên khu, Đại cự có hiệu quả khắc phục chứng trướng bụng. Khi bị đau dữ dội thì kích thích lên các huyệt Thủ tam lý, Nội quan ở tay và Khâu khư, Dương lăng tuyền, Tam âm giao ở chân sẽ có hiệu quả chế ngự.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

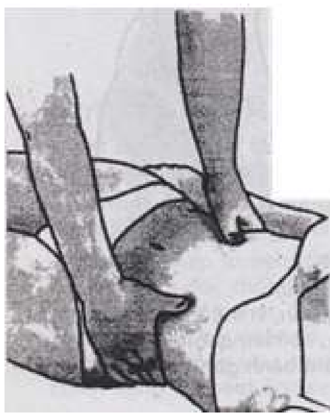
▼ HUYỆT NHẬT NGUYỆT

- Tác dụng: Là huyệt đạo trọng yếu để khắc phục chứng phình túi một và cảm giác đau đớn.

- Vị trí: Hai huyệt nằm đối xứng qua Nhâm mạch và cách Nhâm mạch chừng hơn 3 đốt ngón tay, cạnh đâu xương sườn ngực thứ 9, sát phía dưới và hơi lệch bên ngoài huyệt Kỳ môn.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn vừa đủ mạnh lên hai huyệt Nhật nguyệt của người bệnh, đó là một trong hai huyệt quan trọng (cùng với huyệt Kỳ môn) nằm trên vùng mật, kết hợp với việc massage từ huyệt Cự khuyết giữa lồng ngực đến huyệt đạo này, càng hiệu quả trong việc khắc phục triệu chứng phình túi một và cảm giác đau đớn.

Chú ý khi trị liệu các huyệt đạo phía ngực cần phải hết sức thận trọng.



▼ HUYỆT ĐẢM DU (CÒN GỌI LA ĐỞM DU)

- Tác dụng: Là huyệt đạo chủ yếu thúc đẩy sự động của chức năng mật.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống lưng thứ 10 chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn từ nhẹ đến mạnh lên hai huyệt Đảm du của người bệnh trong vòng từ 3 - 5 giây, lặp lại nhiều lần, kết hợp với việc ấn lên các huyệt Can du, Thận du theo cách ấy, có kết quả cao trong việc thúc đẩy sự hoạt động của chức năng mật.

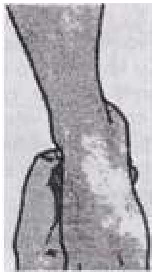
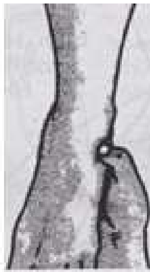


▼ HUYỆT KHÂU KHƯ

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt hiệu quả trong trường hợp cấp cứu, và giải trừ đau đớn khi bệnh sỏi mật phát tác.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài phía chân trước, tại chỗ lõm phía dưới mắt cá chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngoài hai chân thả lỏng (hoặc ngồi thẳng trên ghế, buông lỏng hai chân); người trị liệu quỳ phía dưới chân hai bàn tay nắm phía dưới gót chân, đầu hai ngón cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Khâu khư của người bệnh, có hiệu quả trong việc cấp cứu và khắc phục đau đớn vùng bụng khi chứng sỏi mật phát tác. Thường xuyên day ấn hoặc châm cứu lên huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc điều chỉnh chức năng mật.

Trường hợp 11. KIẾT LỴ MẠN TÍNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Vì thành phần nước trong phân gia tăng làm cho phân bị lỏng hóa thành đi kiết, đa phần là kiết lỵ mạn tính. Ngoài nguyên nhân chức năng ruột suy yếu hoặc niêm mạc ruột bị sự cố thường thì còn do ruột non vận động quá nhanh làm cho thức ăn đi qua ruột quá nhanh, thành phần nước trong đó không được thành ruột hấp thu, dẫn đến bị kiết. Tinh thần bị áp lực quá lớn cũng có khả năng gây nên bệnh kiết lỵ. Kiết lỵ cấp tính làm cho đau bụng dữ dội hoặc phát sốt, nôn mửa. Cũng có khi cảm cúm nặng là nguyên nhân phát sinh bệnh kiết, do đó cần phải tuân thủ sự chẩn trị của bác sĩ chuyên môn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết tiến hành tác động lên các huyệt Đại chùy trên cổ, Đại tràng du giữa lưng và eo để điều chỉnh sự hoạt động của hệ tiêu hóa. Đối với các huyệt Trung quản, Đại cự ở vùng bụng không nên bấm huyệt mạnh mà nên massage. Các huyệt Khúc trì, Tam âm giao trên tay, chân là những huyệt đạo nâng cao chức năng hệ tiêu hóa cũng cần được tác động đến, tiến hành thật tỉ mỉ, kỹ lưỡng. Hàng ngày cần kiên trì tiến hành liệu pháp huyệt đạo nhiều lần để chữa trị và phòng ngừa bị kiết lỵ. Thực hiện châm cứu lên các huyệt đạo ấy, cũng có hiệu quả cao. Vì thời gian trị liệu lâu dài sẽ gây nên cảm giác mệt mỏi cho cơ thể, do đó cần ấn lên một số huyệt đạo trên mặt để đem lại sự dễ chịu.

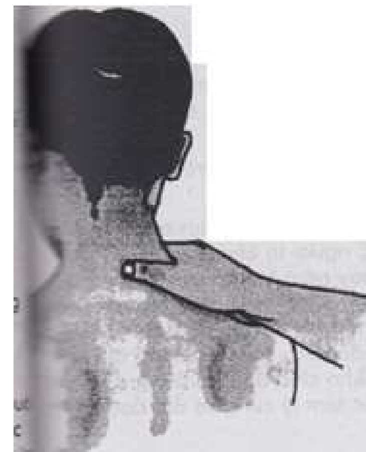
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác đau đớn của người bị kiết lỵ do dị ứng.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu giữ lưng người bệnh, đầu ngón cái day ấn kỹ lưỡng lên huyệt Đại chùy sẽ khắc phục được cảm giác đau đớn vùng xung quanh huyệt đạo này của người bị kiết lỵ do có thể bị dị ứng gây nên.



▼ HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt như Tiểu tràng du trong việc thúc đẩy sự hoạt động chức năng đường ruột.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đốt sống eo thứ tư, phía trên đầu xương chậu.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái phối hợp theo nhịp thở của người bệnh, ấn lên hai huyệt Đại tràng du. Huyệt đạo này cùng với huyệt Tiểu tràng du có hiệu quả đặc biệt trong việc thúc đẩy sự hoạt động các chức năng của đường ruột, chế ngự các triệu chứng sôi bụng, khó chịu ở đường ruột do kiết lỵ gây nên.

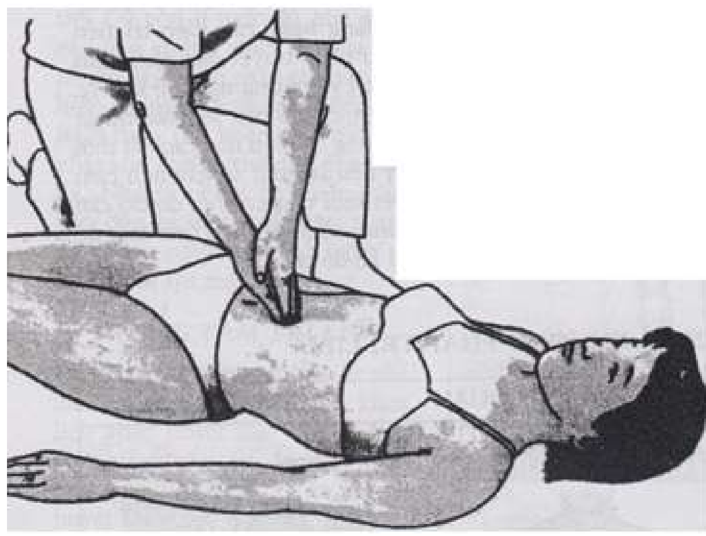


▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Điều chỉnh sự hoạt động của hệ thống tiêu hóa.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, mũi tay hơi hướng về phía lồng ngực, ấn nhẹ lên huyệt Trung quản theo nhịp thở của người bệnh (thở ra tăng lực, hít vào giảm lực), lặp lại nhiều lần rồi chuyển sang massage vùng bụng, rất có hiệu quả trong trị liệu.

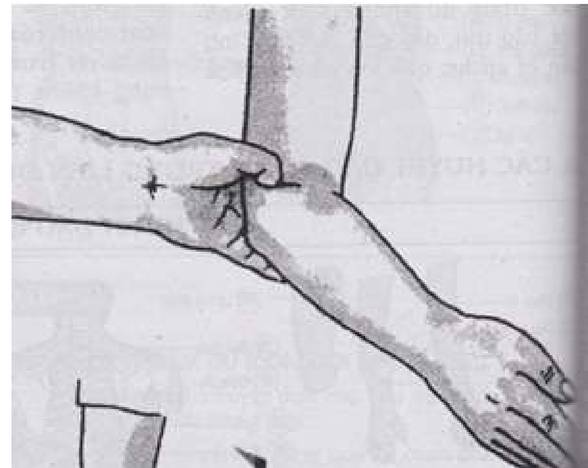


▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Điều chỉnh cơ năng đại tràng.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại ấn mạnh lên huyệt Khúc trì là huyệt đạo chủ yếu điều chỉnh cơ năng đại tràng, có tác dụng thúc đẩy sự hoạt động chức năng hệ tiêu hóa. Cũng tiến hành cách bấm huyệt như thế lên huyệt Thủ tam lý để tăng thêm hiệu quả.



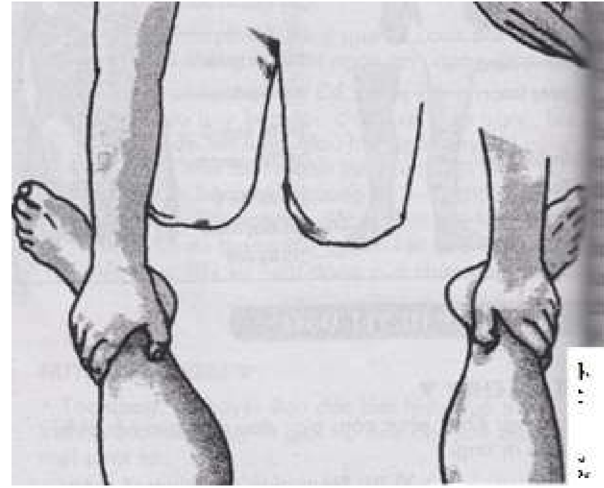
▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng hàn lạnh cơ thể và tiêu trừ các triệu chứng không bình thuòng của chứng đau bụng dưới.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra, thả lỏng; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm hai cổ chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Tam âm giao của người bệnh. Khi thân thể bị hàn lạnh dễ dẫn đến bị kiết

lỵ; kích thích lên huyệt đạo này làm cho thân thể ấm lại, tiêu trừ các triệu chứng khó chịu do đau bụng dưới gây nên. Tác động lên huyệt Túc tam lý cũng sẽ đạt được hiệu quả tương tự.

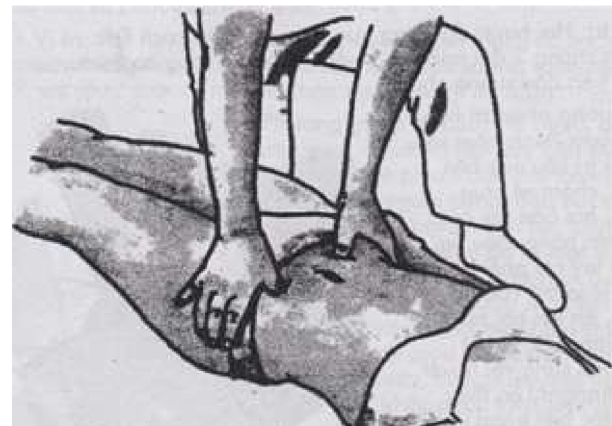


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Nâng cao sự hoạt động của cơ bụng, khắc phục các triệu chứng của bệnh mạn tính đường tiêu hóa.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lún vào lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Đại cự của người bệnh, kết hợp với massage vùng bụng, có hiệu quả trong việc nâng cao sự hoạt động của cơ bụng, khắc phục các triệu chứng không bình thường của bệnh mạn tính đường tiêu hóa.



Trường hợp 12. BÍ ĐẠI TIỆN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Số lần đi đại tiện và lượng phân bài tiết ra quá ít so với những lúc bình thường là chứng bí đại tiện (táo bón). Triệu chứng của nó bao gồm: trướng bụng, bụng dưới gồ lên, cảm giác khó chịu hoặc đau đớn. Khi bệnh nặng, rất đau đầu, toàn thân uể oải mỏi mệt, nhạt miệng biếng ăn, lo lắng bồn chồn, phân bị vón cứng, đại tiện không ra được, làm cho hậu môn bị tổn thương. Bí đại tiện mạn tính (táo bón thường xuyên) không chỉ do cơ năng của ruột suy yếu mà còn có cả nguyên nhân do tinh thần quá căng thẳng, mệt mỏi gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu phải tuân thủ các phương pháp làm thư giản cơ bụng mà cẩn trọng thực hiện. Trước hết, nhẹ nhàng xoa bóp, massage xung quanh rốn theo một đường tròn cho đến khi cơ bụng hoàn toàn thư giãn mới được phép tiến hành day ấn lên các huyệt Trung quản, Thiên khu trên bụng. Tiếp đó ấn lên các huyệt Đại tràng du, Tiểu tràng du trên lưng và các huyệt đạo trên vùng eo, rồi lại lần lượt ấn tiếp lên các huyệt trên tay chân như Thần môn, Túc tam lý. Đặc biệt, những huyệt đạo nào mà khi động đến cảm thấy đau đớn hoặc quá cứng thì cần day ấn tỉ mỉ cho đến khi trở lại trạng thái bình thường. Hàng ngày kiên trì day ấn liên tục lên các huyệt kể trên và massage vùng bụng sẽ có hiệu quả trong việc phòng ngừa và trị liệu bệnh táo bón.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN KHU

- Tác dụng: Giúp cho việc bài tiết phân được dễ dàng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xưng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoang du một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, 3 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, dùng sức vừa phải ấn lún lên lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh, kết hợp với massage theo hình tròn xung quanh rốn càng hiệu quả, giúp cho việc bài tiết phân được dễ dàng. Cũng dùng phương pháp ấy đối với huyệt Đại cự, sẽ có hiệu quá tương tự.

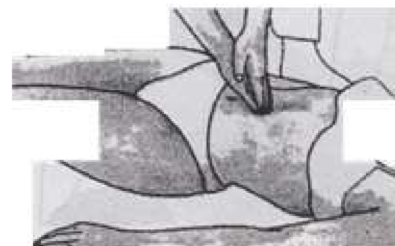


▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Điều chỉnh cơ quan hệ tiêu hóa, giúp việc bài tiết phân được dễ dàng.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, phối hợp với nhịp thở của người bệnh, nhẹ nhàng ấn lên huyệt Trung quản, rồi massage vùng bụng của người bệnh để điều chỉnh cơ năng hệ tiêu hóa giúp cho việc bài tiết phân được dễ dàng.



▼ HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng trong việc thúc đẩy sự hoạt động chức năng đường ruột, giúp việc bài tiết được dễ dàng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đốt sống eo thứ tư, phía trên đầu xương chậu.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Đại tràng du theo nhịp thở của người bệnh (thở ra tăng lực, hít vào giảm lực), cùng với huyệt Tiểu tràng du, có hiệu quả đặc biệt trong việc thúc đẩy sự hoạt động của chức năng đường ruột, giúp bài tiết được dễ dàng.

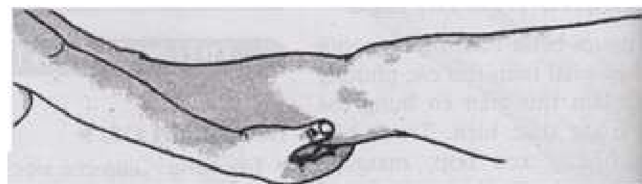


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: Thúc đẩy sự hoạt động của chức năng hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân, bàn tay ôm bắp cẳng chân người bệnh, đầu ngón tay cái ấn lên huyệt Túc tam lý của người bệnh, có hiệu quả trong việc thúc đẩy sự hoạt động của chức năng hệ tiêu hóa và giúp cho bài tiết thuận tiện. Người bệnh có thể ngồi trên ghế tự mình day ấn lên huyệt đạo này để tự chữa trị.



▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Chữa trị bệnh bí đại tiện.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay ngay tại khớp cổ tay trong, phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cổ tay ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Thần môn, rất hiệu quả trong việc chữa trị bệnh táo bón. Dùng phương pháp châm cứu có thể chữa trị được chứng táo bón nghiêm trọng.

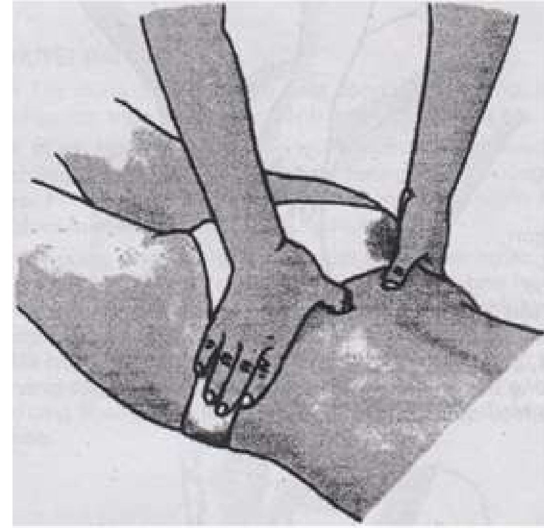


▼ HUYỆT TIỂU TRÀNG DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng trong việc trị liệu bệnh bí đại tiện.

- Vị tri: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, bên dưới đầu xương chậu chừng một đốt ngón tay (dưới huyệt Đại tràng du chừng 2,5 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Tiểu tràng du theo nhịp thở của người bệnh, sau đó massage nhẹ nhàng quanh bụng, có hiệu quả trong việc thúc đẩy cơ năng đường ruột, chữa trị bệnh táo bón, có tác dụng như huyệt Đại tràng du.



CHỮA TRỊ TÁO BÓN TẠI NHÀ

Trước hết cần phải tuân thủ chế độ ăn uống nghiêm ngặt và vận động cơ thể với một mức độ thích hợp; thường xuyên xoa bóp, massage và day ấn các huyệt đạo có liên quan ở eo và bụng là những phương pháp chữa trị rất hiệu quả. Hằng đêm, trước khi đi ngủ, nằm ngửa trên giường, xoa bóp kỹ lưỡng vùng bụng, sáng hôm sau, khi đi cầu sẽ thấy kết quả. Người bị bệnh này nên sử dụng hố xí bệt, vừa bài tiết, vùa xoa bóp vùng bụng hoặc ấn lên các huyệt phía sau eo lưng để bài tiết phân được dễ dàng. Người bị bệnh táo bón khi cảm thấy mắc đi cầu thì nên đi ngay, đừng nín nhịn. Hàng ngày quy định thài gian đi cầu cổ định đế trở thành một thói quen, đó cũng là một cách giúp cho việc bài tiết được dễ dàng.

Trường hợp 13. BỆNH TRĨ, TRĨ NGOẠI, TRỰC TRÀNG THOÁT XUẤT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Nhânn tri phần lớn là những u, bướu do mạch máu vùng xung quanh hậu môn tổn thương sinh ra, nó tách rời ra phía ngoài cửa hậu môn; và trĩ bị lở loét chính là những vết thương do vùng xung quanh hậu môn bị viêm nhiễm mưng mủ. Nguyên nhân sinh ra triệu chứng này do phân quá cứng làm cho các mạch máu xung quanh hậu môn bị nghẽn máu không lưu thông được, mạch máu bị rách, hậu môn bị rách, chảy máu, đau đớn. Còn có trường hợp đi cầu, do dùng sức quá mạnh để thải phân ra (rặn quá mạnh) trực tràng sát hậu môn bị lộn hẳn ra phía ngoài hậu môn, tức là trực tràng thoát xuất.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Bệnh nặng thì nhất thiết phải điều trị theo bác sĩ chuyên khoa. Tác dụng chủ yếu của liệu pháp huyệt đạo là thúc đẩy máu huyết vùng xung quanh hậu môn lưu thông tuần hoàn, điều chỉnh chức năng cơ quan tiêu hóa, để làm cho việc thải phân được dễ dàng. Trước hết lấy các huyệt Bách hội trên đầu, Đại chùy ở cổ làm xuất phát điểm tiến hành trị liệu, tiếp đến là các huyệt ở trên lưng và eo, đặc biệt là thực hiện bấm huyệt một cách hết sức kỹ lưỡng đối với các huyệt gần với vùng bị thương như Hội dương, Trường cường. Khi vùng eo và chân bị hàn lạnh sẽ làm cho tình trạng của trĩ ở hậu môn trở thành ác tính, do đó phải tiến hành ấn lên các huyệt Tam tiêu du, Thận du ở eo lưng, Tam âm giao, Thái khê ở chân để khắc phục. Để điều chỉnh chức năng hệ tiêu hóa, tiến hành ấn huyệt Thiên khu, Túc tam lý và massage vùng bụng sẽ có hiệu quả; ấn lên huyệt Khổng tối trên cánh tay sẽ có hiệu quả chế ngự cơn đau.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Là huyệt đạo để trị liệu bệnh trí rất hiệu quả.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng ấn thẳng xuống huyệt Bách hội của người bệnh, kết hợp với ấn huyệt Trường cưởng ở dưới mông có hiệu quả đặc biệt trong trị liệu bệnh trĩ. Châm cứu lên huyệt Bách hội cũng rất hiệu quả.



▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Tiêu trừ việc sưng tấy viêm mù xung quanh hậu môn do bệnh trĩ và kiết lỵ gây nên.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu giữ lưng người bệnh, đầu ngón cái của tay kia day ấn hơi mạnh lên huyệt Đại chùy của người bệnh. Kiên trì thực hiện liên tục liệu pháp này sẽ tiêu trừ được các vết sưng, mủ vùng xung quanh hậu môn.

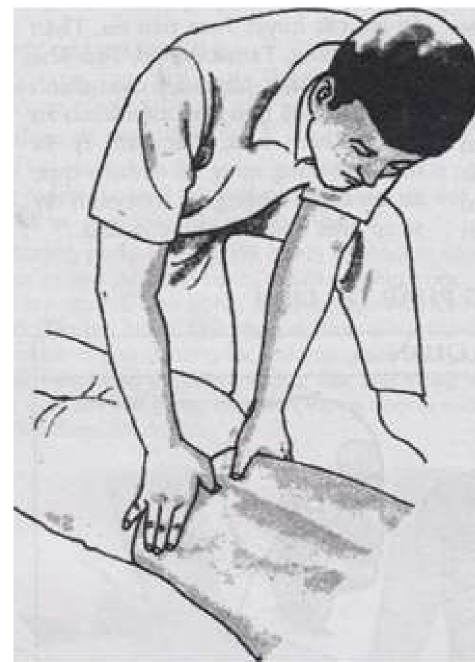


▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn vùng eo lưng, nâng cao sự tuần hoàn của máu huyết vùng hậu môn.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Thận du của người bệnh, lần lượt từ huyệt Tam tiêu du cho đến Thận du, làm thư giãn toàn thân, thúc đẩy máu huyết xung quanh hậu môn lưu thông tuân hoàn, tiêu trừ hàn lạnh, chế ngự các triệu chứng của bệnh trĩ.

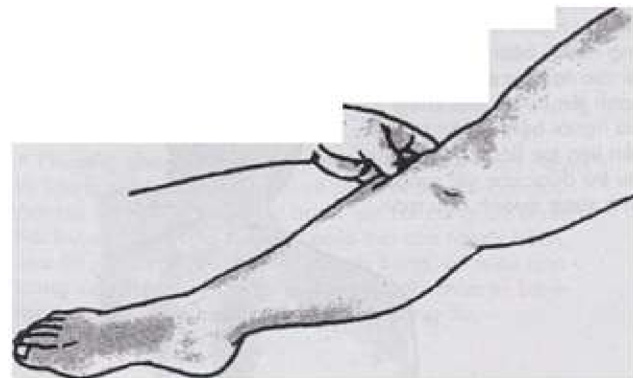


▼ HUYỆT TÚC TAM LÝ

- Tác dụng: có tác dụng điều chỉnh cơ năng hệ tiêu hóa, giúp bài tiết phân dễ dàng, khắc phục các nguy cơ gây bệnh hậu môn.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, bàn tay ôm bắp cẳng chân, đầu ngón tay cái day ấn mạnh lên huyệt Túc tam lý của người bệnh, từ chân này qua chân kia, có tác dụng điều chỉnh cơ năng hệ tiêu hóa, giúp bài tiết phân được dễ dàng, khắc phục các nguy cơ gây bệnh đối với hậu môn. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, day ấn lên huyệt đạo này để tự chữa trị.



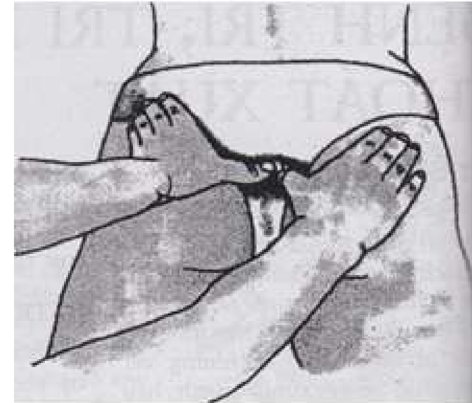
▼ HUYỆT TRƯỜNG CƯỜNG

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt quan trọng trong việc trị liệu bệnh trĩ.

- Vị trí: Nằm hơi cao hơn hậu môn về phía sau lưng, ngay đầu mút phía dưới đốt xương cụt thứ nhất từ dưới lên.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên mông, đầu hai ngón tay cái cùng

lúc ấn mạnh lên huyệt Trường cường của người bệnh từ 3 - 5 giây, lặp lại như thế 4 - 5 lần. Sau khi kích thích lên huyệt Bách hội, tiến hành tác động như thế lên huyệt Trường cừờng, có hiệu quả rất cao trong việc khắc phục các triệu chứng bệnh trĩ.

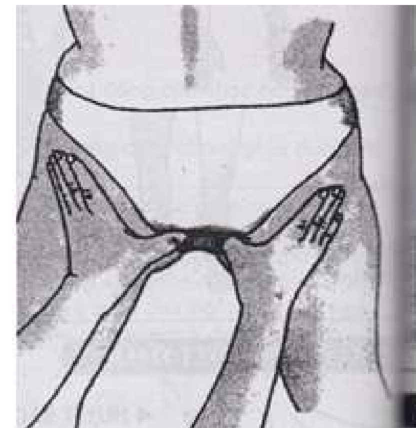


▼ HUYỆT HỘI DƯƠNG

- Tác dụng: Láàhuyệt đạo quan trọng, thúc đẩy máu huyết xung quanh hậu môn lưu thông tuần hoàn, có hiệu qủa trong việc khắc phục các triệu chứng bệnh trĩ.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt xương cụt ít nhất từ dưới lên chừng một đốt ngón tay, hơi cao hơn huyệt Trường cưởng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè hai bên mông, đầu hai ngón tay cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Hội dương của người bệnh từ 3 - 5 giây, lặp lại như thế 4 - 5 lần, đặc biệt có hiệu quả trong việc thúc đẩy máu huyết quanh hậu môn lưu thông tuần hoàn và khắc phục các triệu chứng của bệnh trĩ.



Phần 9. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH VỀ THẬN, TIẾT NIỆU

Trường hợp 1. PHÙ THŨNG, ĐAU THẬN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Phù thũng tức là biểu hiện tình trạng thành phần nước tích tụ nhiều một cách dị thường trong các tổ chức của cơ thể, nhất là các tổ chức dưới da; thực ra thì đối với những người khỏe vẫn có hiện tượng phù thủng nhẹ khi trong người quá mệt mỏi máu huyết lưu thông không được thông suốt. Nếu nguyên nhân là chứng cao huyết áp hoặc đau tim gây nên thì phù thũng xuất hiện tại những phần cuối của thân thể, còn nếu do bệnh đau thận hoặc hệ tiết niệu gây nên thì xuất hiện trên mặt và những phần mềm của cơ thể.

Ngoài phủ thũng, bệnh đau thận còn có các triệu chứng khác như lượng nước tiểu và số lần đi tiểu khác xa so với lúc cơ thể khỏe mạnh, thân thể uể oải mỏi mệt, nhiều lúc còn đi tiểu ra máu hoặc nước tiểu như lòng trắng trứng (đái A-bu-min).

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi mặt bị phù thũng thì ấn lên huyệt Khúc trì và Hợp cốc trên tay, nếu chân bị phù thi ấn lên huyệt Túc tam lý, Trúc tân, Tam âm giao, Thái khê ở chân. Nếu do huyết áp bất bình thường thì ấn lên các huyệt Bách hội và Thiên trụ trên đầu sẽ có hiệu quả. Để khắc phục các triệu chứng đặc biệt của bệnh đau thận thì lấy các huyệt Thủy phân, Thủy đạo, Trung quản vùng bụng và Thận du, Bàng quang du trên eo lưng làm trung tâm, tiến hành ấn lên các huyệt đạo ấy và các huyệt xung quanh chúng, kết hợp với massage toàn bộ. Nếu có cảm giác ê ẩm mệt mỏi thì day ấn lên huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân sẽ giúp khắc phục được.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Khắc phục tình trạng toàn thân mỏi mệt của bệnh đau thân.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái day ấn và massage lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh, để khắc phục những triệu chứng của bệnh đau thận, làm cho thân thể hết uể oải mệt mỏi.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng của thân thể và tinh thần, tăng cường sức sống cho cơ thể.

- Vị tri: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái từ từ ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, có hiệu quả trong việc làm thư giãn sự căng thẳng của thân thể và tinh thần, khắc phục cảm giác uể oải mệt mỏi, tăng cường sức sống cho cơ thể.



▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt quan trọng để chữa trị bệnh hệ tiết niệu, khắc phục chứng đái dát.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Bàng quang du của người bệnh và massage toàn bộ vùng eo, đặc biệt có hiệu quả khắc phục chứng đái dắt và các triệu chứng khác của bệnh đường tiết niệu.

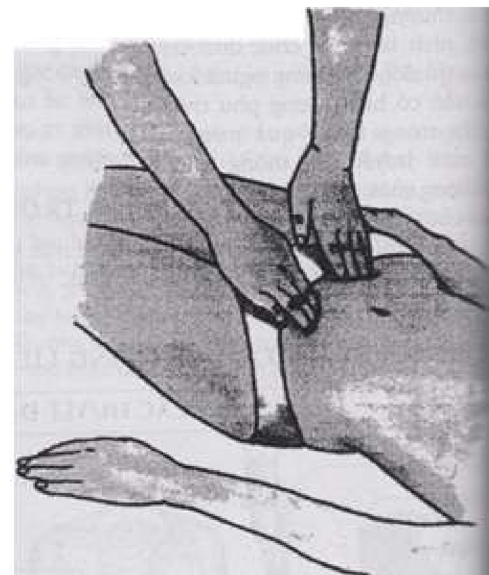


▼ HUYỆT THỦY ĐẠO

- Tác dụng: Thúc đẩy các chức năng điều tiết thải lượng nước dư thừa trong cơ thể.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay (đối xứng qua huyệt Trung cực)

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, 1 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, mũi tay, hơi hướng về phía rốn, ấn vừa đủ mạnh lõm lên lớp mỡ bụng phía bên trên hai huyệt Thủy đạo người bệnh, là huyệt đạo quan trọng để điều tiết lượng nước trong co thể, thúc đẩy việc thài lượng nước dư thừa trong cơ thể, khắc phục triệu chứng phù thũng.

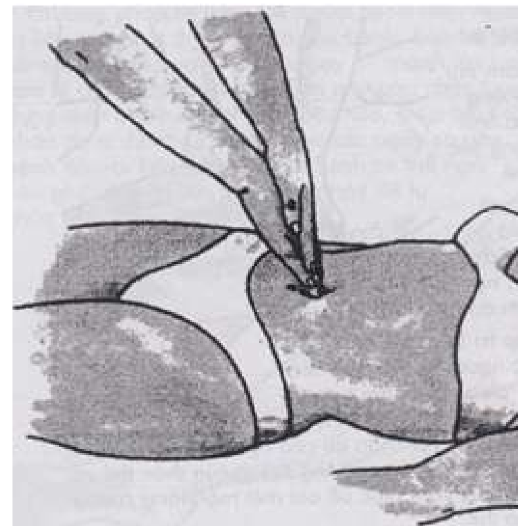


▼ HUYỆT THỦY PHÂN

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng có hiệu quả đặc biệt trong việc điều tiết lượng nước trong cơ thể, khắc phục chứng phù thũng của bệnh đau thận.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn hơn một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai tay chống lên nhau, ba ngón tay giữa khép chặt, dùng lực vừa phải ấn thẳng xuống huyệt Thùy phân, là huyệt đạo quan trọng chữa trị bệnh đau thận, khống chế lượng nước trong cơ thể, khắc phục triệu chứng nước quá nhiều gây phù thũng. Dùng liệu pháp châm cứu lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả cao.

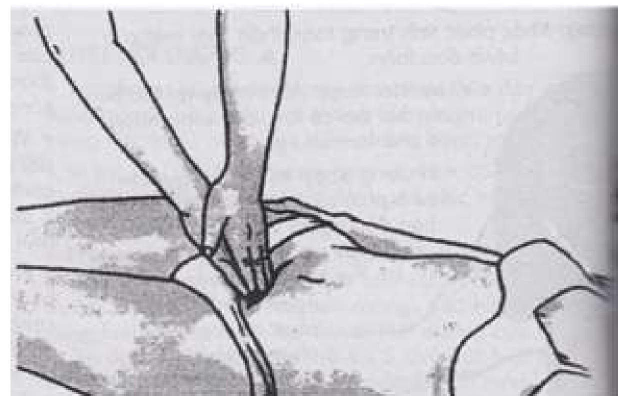


▼ HUYỆT TRUNG CỰC

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng bệnh của hệ tiết niệu và chứng đái dắt. I

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, ở phía dưới rốn chui 4 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, ba ngón tay giữa khép chặt, mũi tay hơi hướng về rốn, ấn vừa đủ mạnh, làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Trung cực của người bệnh để khắc phục các triệu chứng của hệ tiết niệu và chứng đái dát.



Trường hợp 2. VIÊM BÀNG QUANG, VIÊM NIỆU ĐẠO

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Viêm bàng quang và viêm niệu đạo đa phần là do nhiễm vi khuẩn gây nên, ngoài ra còn có thể do bí đái quá lâu hoặc vùng eo lưng bị hàn lạnh. Triệu chứng của nó khá đa dạng, bao gồm thường hay mắc đi tiểu nhiều lần, khi đi tiểu cảm thấy đau, có khi nước tiểu lẫn máu, đi tiểu rồi vẫn mắc tiểu, đi tiểu mà nước tiểu không ra... Trong trường hợp viêm bàng quang cấp tính sẽ kèm theo triệu chứng bị lạnh ác tính và sốt cao.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Điều cần chú ý trước tiên là phải giữ ấm vùng eo lưng, rồi từ từ tiến hành ấn lên các huyệt đạo có hiệu quả chữa trị bệnh mạn tính từ huyệt Thận du, Chí thất cho đến Bàng quang du, tiếp đó ấn vừa đủ mạnh lên các huyệt đạo Quan nguyên, Đại cự, Thủy phân, Thủy đạo, Đại hách ở vùng bụng người bệnh sẽ có hiệu quả. Trường hợp bệnh cấp tính nhưng ở mức độ nhẹ thì tiến hành liệu pháp huyệt đạo một cách từ từ, chậm, kỹ lưỡng lên các huyệt Trung cực ở bụng và Xung môn ở háng trong thời gian 4-5 phút, sẽ khắc phục được. Đối với trường hợp bệnh mạn tính thì dùng liệu pháp châm cứu, rất tốt. Trường hợp đi tiểu không ra thì ấn lên các huyệt Bách hội trên đầu, Đại chùy trên cổ, Thái xung ở chân sẽ có hiệu quả. Nếu nửa thân dưới bị hàn lạnh nghiêm trọng thì cần phải day ấn lên các huyệt đạo ở chân.

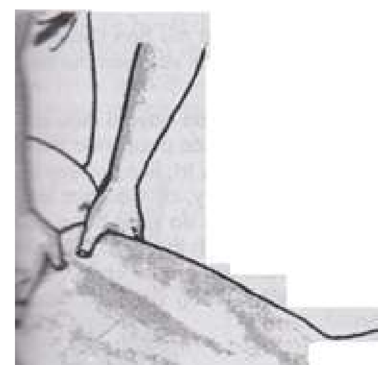
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo trọng yếu, rất hiệu quả trong việc chỉnh chức năng thận, khắc phục sự căng thẳng và mệt mỏi của cơ thể.

- Vị trí: Hai huyệt nằm đối xứng và cách Đốc mạch chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phướng pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái từ từ ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, làm thư giãn sự căng thẳng và mệt mỏi của cơ thể, điều chỉnh chức năng thận, tăng cường sinh lực cho cơ thể.

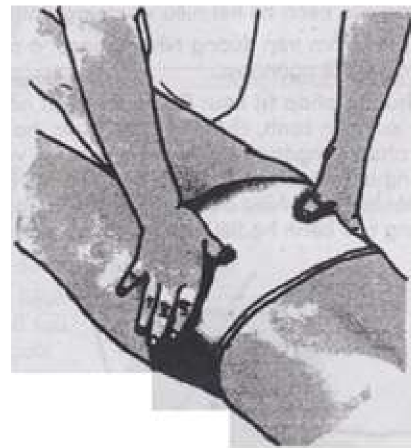


▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc chữa trị chứng đái dát.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên mông, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Bàng quang du của người bệnh rồi nhẹ nhàng massage toàn bộ eo lưng, rất có hiệu quả chữa trị chứng đái dốc.

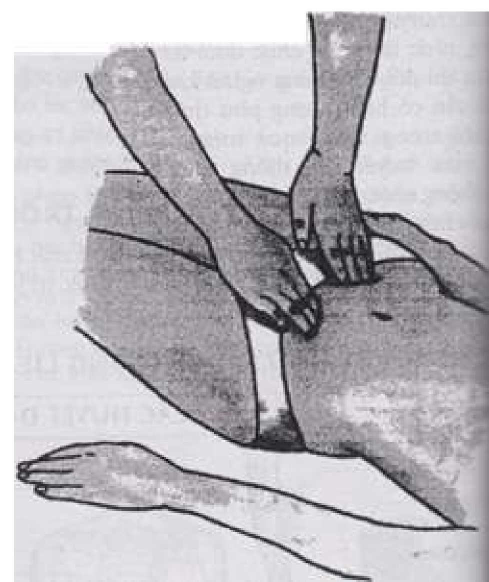


▼ HUYỆT THỦY ĐẠO

- Tác dụng: Điều chỉnh lượng nước trong co thể và chức năng bài tiết, khắc phục các triệu chứng bệnh ở hệ tiết niệu.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay (đối xứng qua huyệt Trung cực).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, 3 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, mũi tay hơi hướng về phía rốn, ấn vừa đủ mạnh làm lõm lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Thủy đạo của người bệnh, là huyệt đạo quan trọng để điều tiết lượng nước trong cơ thể, điều chỉnh chức năng cơ quan bài tiết.



▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Cùng với huyệt Bách hội phát huy hiệu quả cao trong việc khắc phục triệu chứng đi tiểu không ra.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, một tay giữ lưng người bệnh, đầu ngón cái tay kia ấn hơi mạnh lên huyệt Đại chùy và day ấn vùng xung quanh huyệt đạo ấy, cùng lúc ấn lên huyệt Bách hội, có hiệu quả cao, khắc phục chứng bí tiểu giúp cho bài tiết nước tiêu dễ dàng.



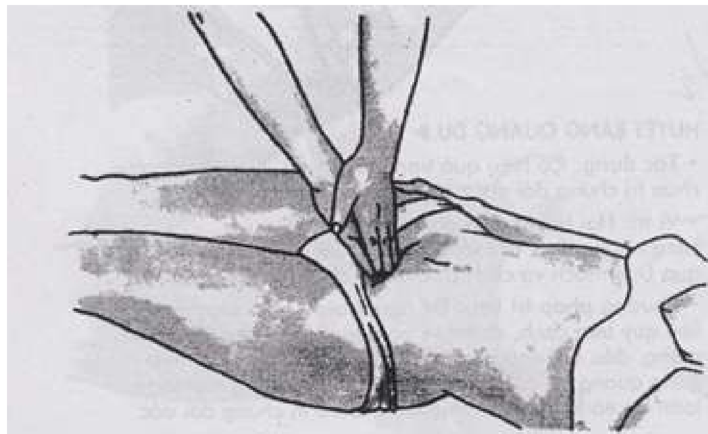
▼ HUYỆT TRUNG CỰC

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng khắc phục mọi triệu chứng của bệnh hệ tiết niệu và chứng đái dắt.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, ở phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, 3 ngón tay giữa khép chặt, ấn vừa đủ mạnh thẳng xuống làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Trung cực của người bệnh, có hiệu quả trong việc

khắc phục mọi triệu chứng của bệnh hệ tiết niệu và chứng đái dắt.

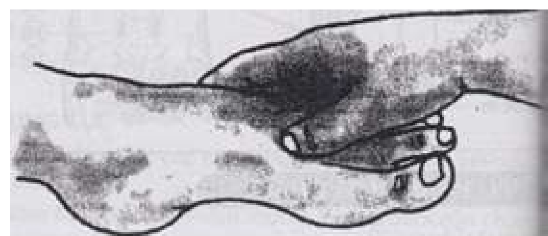


▼ HUYỆT THÁI XUNG

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng hàn lạnh do bệnh hệ bài tiết bị ác tính gây nên.

- Vị trí: Nằm trên chỗ gồ lên của mu bàn chân, nơi giữa và cách kẽ hai ngón chân cái và ngón thứ hai chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Huyệt đạo này có hiệu qủa như huyệt Đại chùy trong việc khắc phục triệu chứng đi tiểu không ra. Hàng ngày kiên trì, liên tục day ấn hoặc châm cứu lên huyệt đạo này, có hiệu quả khắ phục chứng hàn lạnh ác tính hóa do viêm bàng quang hoặc viêm niệu đạo gây nên. Kích thích lên huyệt xung cùng với các huyệt Tam âm giao ở chân, lại càng có hiệu quả cao, nhất là trong việc khắc phục; hàn lạnh đôi chân.



Phần 10. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH NGOÀI DA

Trường hợp 1. BỆNH MẪN NGỨA VÀ MỀ ĐAY

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Bị ngứa, da bị đỏ hoặc là nồi những nốt mẩn ngứa; khi bị mẩn ngứa nặng thì da sẽ bị sưng đỏ, lở loét, phát sốt. Nếu không chịu đựng nổi sự ngứa mà cào, gãi mạnh thì sẽ làm cho da bị tổn thương, chảy máu, mưng mủ, trở nên ác tính. Nguyên nhân của bệnh mẩn ngứa và mề đay thì có rất nhiều, không chỉ vì da bị kích thích trực tiếp gây nên mà có khi còn do thức ăn, thuốc uống, cơ thể quá mỏi mệt, sự thay đổi khác thường của ánh nắng, nhiệt độ... liên quan tới; những người cơ thể quá mẫn cảm, dệ bị dị ứng thường hay bị mắc các chứng bệnh này.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Bất kể chỗ nào trên thân thể mà bị mẩn ngứa thì cũng đều phải kích thích lên các huyệt đạo ở vùng lưng và bụng để chữa trị. Nếu sử dụng liệu pháp đốt cứu thì hiệu quả còn cao hơn. Nếu bị mẩn ngứa hoặc nổi mề đay trên mặt thì ấn lên các huyệt Bách hội, Thiên trụ, Kiên ngung; nếu ngứa ở vùng tay thì ấn lên các huyệt Khúc trì, Dương trì, Thủ tam lý. Nếu ngứa ở vùng vai hoặc ngực thì ấn lên các huyệt Trung quản, Kiên tĩnh; nếu ngứa ở chân thì ấn thêm lên các huyệt đạo ở chân như huyệt Thái khê...; huyệt Hợp cốc trên tay có hiệu quả đối với mọi trường hợp. Trị liệu chứng nối mề đay do dị ứng, tác động lên huyệt Đại chùy ở cổ rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ BÁCH HỘI TẠ

- Tác dụng: Là huyệt đạo đầu tiên được kích thích để trị bệnh mẩn ngứa và mề đay trên một.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh ngồi thẳng trên ghế, người trị liệu đứng phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đâu, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt Bách hội của người bệnh cùng với các huyệt Thiên trụ, Kiên ngung hoặc châm cứu lên huyệt Bách hội, để trị các chứng nổi mẩn ngứa, mề đay trên một rất hiệu quả.



▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng bệnh ngoài với người có thể chất dễ bị dị ứng.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, một tay giữ lưng người bệnh, đầu ngón cái tay kia day ấn lên huyệt Đại chùy của người bệnh đang bị chai cứng, làm cho nó mềm mại, để khắc phục triệu chứng bệnh ngoài da của người dễ bị dị ứng. Châm cứu cũng rất có hiêu quả.

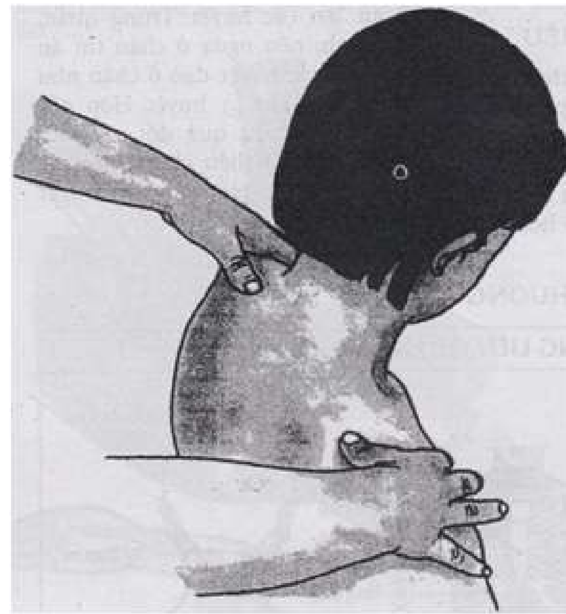


▼ HUYỆT KIÊN TĨNH

- Tác dụng: Rất có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh nổi mẩn ngứa nặng và nổi mề đay.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay nắm hai vai, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Kiên tĩnh của người bệnh. Sử dụng liệu pháp châm cứu hiệu quả càng cao. Nếu như tại huyệt đạo này cũng bị mẩn ngứa hoặc nổi mề đay, vì nhiệt cứu mà mưng mủ hoặc lở loét thì phải dán cao mềm, đợi cho lở loét khói hẳn mới được thực hiện tiếp.

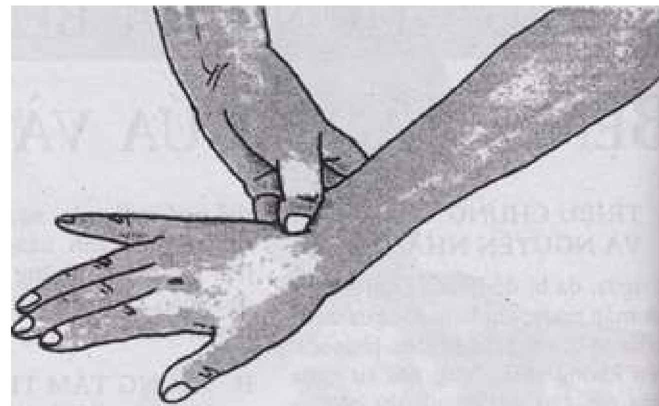


▼ HUYỆT DƯƠNG TRÌ

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc trị liệu chứng mẩn ngứa, nổi mề đay ở tay.

- Vị trí: Nằm gần chính giữa khớp cổ tay trên mu bàn tay hơi lệch về phía ngón cái.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm phía dưới cổ tay, đầu ngón tay cái gộp lại, ấn mạnh lên huyệt Dương trì của người bệnh hoặc đốt cứu lên huyệt đạo này rất có hiệu quả trong việc trị liệu bệnh mẩn ngứa, mề đay ở tay. Nếu đốt cứu mà làm cho da bị mưng mủ, lở loét thì nhất thiết phải chờ cho vết thương lành hẳn mới được thực hiện tiếp.



▼ HUYỆT THÁI KHÊ

- Tác dụng: Khắc phục chứng nổi mề đay.

- Vị trí: Nằm ngay phía sau mặt cơ chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi trên ghế, thả lỏng hai chân; hai tay người trị liệu nắm cổ chân trước, đầu ngón tay cái gập lại, ấn mạnh lên huyệt Thái khê của người bệnh. Đối với người dễ bị nổi mề đay thì hàng ngày xoa bóp, day ấn lên huyệt Thái khê và các huyệt Dương trì ở tay, Tam âm giao ở chân, rất có hiệu quả trong việc phòng ngừa và chữa trị.



▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt có hiệu quả trị liệu bệnh mẩn ngứa, nổi mề đay khắp mọi nơi trên cơ thể.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ khuỷu tay người bệnh, tay kia nắm bàn tay theo tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc, hoặc châm cứu có hiệu quả chữa trị đặc biệt đối với mọi vùng cơ thể bị mẩn ngứa hoặc mề đay.



Trường hợp 2. BỚT, TÀN NHANG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Bớt, tàn nhang là một dạng trầm lắng của sắc tố da, thường xuất hiện phía trên lông mày, gò má, mũi, môi... tức là những nơi mà ánh sáng mặt trời dễ chiếu tới. Bớt, tàn nhang có thể là do một loại bệnh nào đó gây nên, cũng có thể do dùng hóa chất, dược phẩm không phù hợp với thành phần cấu tạo của da, nó cũng liên quan liên quan đến thể chất của mỗi người. Các bớt nâu cũng có thể sinh ra là do tính di truyền của những cơ thể quá mẫn cảm trước ánh nắng.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Phương pháp huyệt đạo không thể loại trừ những vết bớt hoặc tàn nhang trong một thời gian ngắn, đặc trưng có thể điều chỉnh được tình trạng sức khỏe cơ thể, giúp đẩy nhanh quá trình chữa trị tự nhiên của da. Trước hết ấn lên huyệt Thận du ở eo lưng kết hợp ấn huyệt và massage lên các huyệt khác ở eo và lưng sẽ có hiệu quả. Tiếp đó áp dụng các biện pháp ấy với huyệt Đản trung ở ngực và các huyệt đạo khác ở bụng. Dùng phương pháp châm cứu với các huyệt đạo ấy cũng rất hiệu quả. Huyệt Thái khê ở chân và các huyệt ở tay cũng có tác dụng điều chỉnh tình trạng cơ thể.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng của cơ thể, điều chỉnh tình trạng cơ thể để nâng cao hiệu lực tự chữa trị của da.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang với đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón cái từ từ ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh, có hiệu quả trong việc làm thư giãn sự căng thẳng của cơ thể, giúp nâng cao hiệu lực tự chữa trị của da.

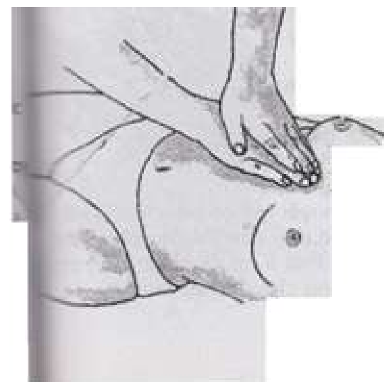


▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Tăng cường sức khỏe cho cơ thể, giúp khắc phục dễ dàng các bệnh ngoài da.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay chống lên nhau, mũi tay hướng về yết hầu, nhè nhẹ ấn lên huyệt Đản trung của người bệnh, giúp điều chỉnh cơ năng hệ hô hấp và hệ tuần hoàn, tăng cường sức khỏe cơ thể, giúp việc chữa trị các bệnh ngoài da thêm hiệu quả.

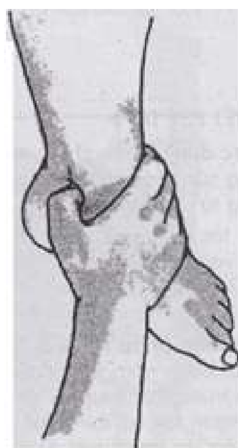


▼ HUYỆT THÁI KHÊ

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng giúp khắc phục nhanh các hiện tượng dị thường của da.

- Vị trí: Nằm ngay phía sau mắt cá chân trong.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi trên ghế cao, thả lỏng hai chân; hai bàn tay người trị liệu nắm cổ chân trước của người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Thái khê, để điều chỉnh trạng thái cơ thể, giúp cho da tự khắc phục nhanh những triệu chứng bất thường. Thường ngày kiên trì kích thích lên huyệt đạo này là một yếu quyết để tự chữa trị.



Trường hợp 3. MỤN, MỤN BỌC TUỔI DẬY THÌ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Tại lỗ chân lông sinh ra những hạt nhỏ, sau khi có mủ bám xung quanh thì sẽ sưng đỏ. Khi bị viêm nặng sẽ có cảm giác đau đớn, có trường hợp sau khi lành thì để lại vết sẹo lõm. Nguyên nhân sinh ra mụn, mụn bọc tuổi dậy thì nhiều vô kể nhưng chủ yếu là do sự gia tăng của các thành phần hoóc- môn, hoặc sự thay đổi đột ngột, bất thường của lớp mỡ hay chất sừng tích tụ ở lỗ chân lông, làm cho vi khuẩn xâm nhập vào, gây viêm nhiễm.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Liệu pháp huyệt đạo chủ yếu dùng để điều chỉnh tình trạng sức khỏe, nâng cao năng lực chữa trị tự nhiên của da, do đó việc ấn lên các huyệt đạo ở lưng, bụng để tăng cường thể lực và thúc đẩy sự hoạt động của các cơ quan chức năng nội tạng là trọng yếu. Trị liệu các bệnh ngoài da chủ yếu là các huyệt Đại chùy, nhưng nếu những mụn bọc có mủ xuất hiện trên mặt thì tiến hành châm cứu lên huyệt Dưỡng lão ở tay hiệu quả hơn; huyệt Hợp cốc ở tay cũng rất hiệu quả để chữa trị các vết thương trên đầu và mặt.

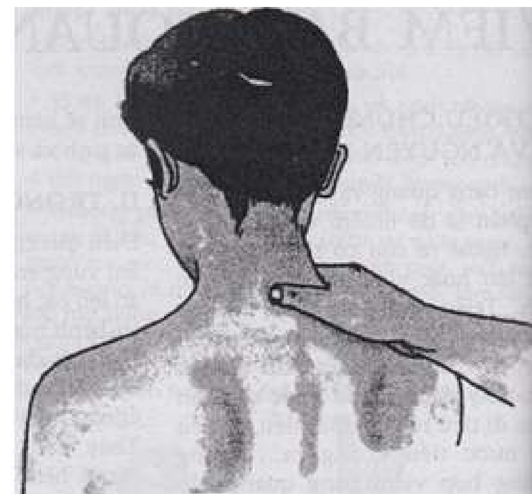
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trong khắc phục triệu chứng dễ sinh mụn nhọt.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu giữ lưng người bệnh, đầu ngón tay kia ấn mạnh lên huyệt Đại chùy, đối với những người dễ sinh mụn nhọt, hàng ngày day ấn hoặc gõ nhẹ lên huyệt đạo này mà cảm thấy đau thì là hiện tượng không bình thường, cần phải thận trọng khi chữa trị. Châm cứu lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.



▼ HUYỆT PHẾ DU

- Tác dụng: Điều chỉnh tình trạng sức khỏe, nâng cao khả năng tự chữa trị của da.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 3 chừng 1,5 đốt ngón tay, bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè hai bên lưng người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Phế du, cùng với việc ấn lên các huyệt đạo khác trên lưng và massage dọc theo cột sống, có hiệu quả nâng cao sức khỏe người bệnh, đẩy nhanh quá trình tự chữa trị của da.

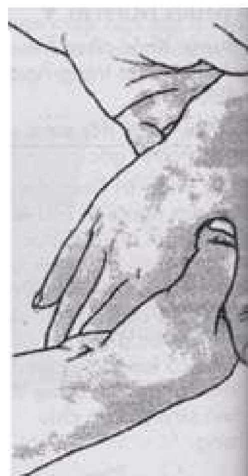


▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng trên đầu và mặt.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ cổ tay, tay kia nắm bàn tay người bệnh theo tư thế bắt tay, đầu ngón tay cái gập lại ấn lên huyệt Hợp cốc của người bệnh; nếu sau khi bấm huyệt mà có hiện tượng kết cứng hoặc quá đau đớn thì cần phải tăng cường day ấn thật tỉ mỉ để phục hồi trạng thái bình thường cho đầu và mặt.



Trường hợp 4. RỤNG TÓC, TÓC RỤNG TỪNG CHÙM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Hằng ngày tóc già rụng đi để thay bằng tóc mới mọc là hiện tượng bình thường, nhưng đột nhiên chỉ có rụng hoặc rụng quá nhiều thì chắc chắn là có vấn đề. Nguyên nhân của việc rụng tóc liên quan chặt chẽ đến chức năng của hoóc-môn hoặc quy luật hoạt động của chức năng hệ thần kinh. Khi tinh thần bị áp lực quá nặng cũng sinh ra hiện tượng rụng tóc. Đối với triệu chứng tóc rụng theo một hình tròn, tức là một hôm nào đó tóc ở trên đầu bỗng rụng từng đám theo một hình tròn cỡ bằng đồng tiền xu, hiện tượng này có quan hệ mật thiết tới việc tinh thần bị stress quá lớn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Đối với triệu chứng rụng tóc bình thường thì việc kích thích lên da đầu và giữ cho da đầu sạch sẽ là quan trọng; dùng lược gõ nhẹ lên toàn bộ da đầu hoặc dùng các đầu ngón tay bóp nhẹ và day ấn các huyệt đạo trên đầu và cổ, trong đó quan trọng nhất là các huyệt Bách hội, Thông thiên, Thiên trụ, Phong trì... sẽ có hiệu quả tốt. Các huyệt đạo vùng lưng và bụng có tác dụng điều chỉnh tình trạng sức khỏe, lấy huyệt Quan nguyên, Thân trụ làm trung tâm để xoa bóp ấn huyệt; huyệt Trung phủ ở bên trên ngực cũng cần được kích thích theo cách ấy. Day ấn các huyệt ở tay và chân cũng rất có hiệu quả trong việc trị liệu các bệnh da đầu.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Ngăn ngừa chứng rụng tóc.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn thẳng xuống huyệt Bách hội của người bệnh, lấy huyệt Bách hội làm trung tâm day ấn nhiều lần hoặc dùng lược gõ nhẹ kích thích toàn bộ da đầu, phòng ngừa được bệnh rụng tóc.



▼ HUYỆT THÔNG THIÊN

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết da đầu lưu thông tuần hoàn, khắc phục chứng rụng tóc.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên đường thẳng nối hai tai, đối xứng nhau qua huyệt Bách hội và cách huyệt Bách hội chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Thông thiên của người bệnh, kết hợp vói massage, có hiệu qủa trong việc thúc đẩy máu huyết da đầu lưu thông thông suốt, ngăn ngừa được chứng rụng tóc.

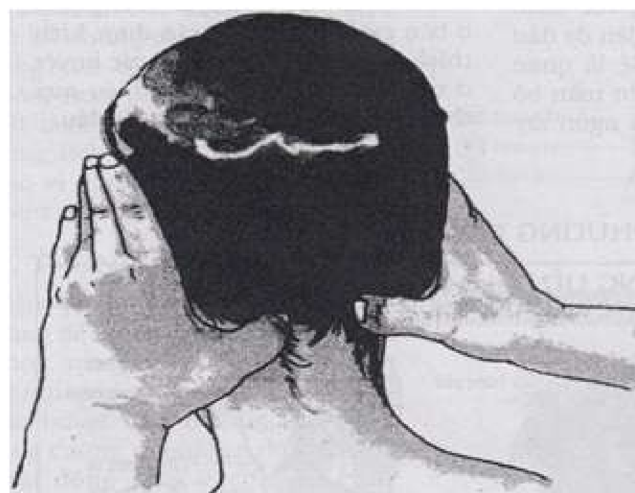


▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Khắc phục chứng rụng tóc phía sau đầu.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc day ấn lên hai huyệt Thiên trụ và huyệt Phong trì cạnh đó, rất hiệu quả trong việc thúc đẩy máu huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn, tăng cường sức khỏe, khắc phục chứng rụng tóc phía sau đầu.

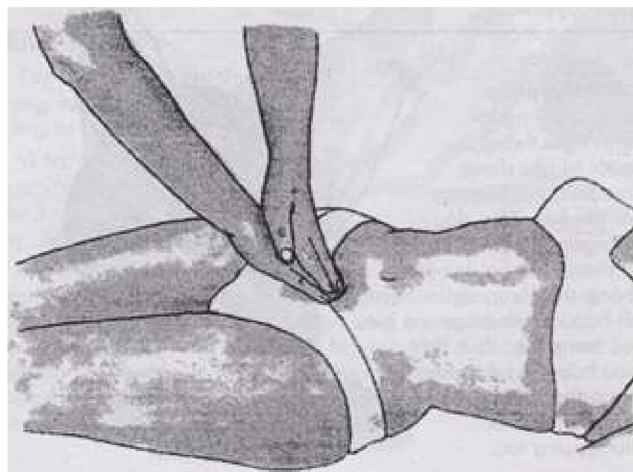


▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN

- Tác dụng: Điều chỉnh sự phối hợp của toàn cơ thể với da đầu để khắc phục triệu chứng rụng tóc.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay chồng lên nhau, mũi tay hơi hướng về phía rốn, ấn vừa đủ mạnh, làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Quan nguyên của người bệnh, đồng thời kích thích lên các huyệt đạo khác trên lưng hoặc bụng, làm cho tinh thần thư thái, sức khỏe tăng cường, giúp cho da đầu khỏe mạnh, khắc phục chứng rụng tóc.

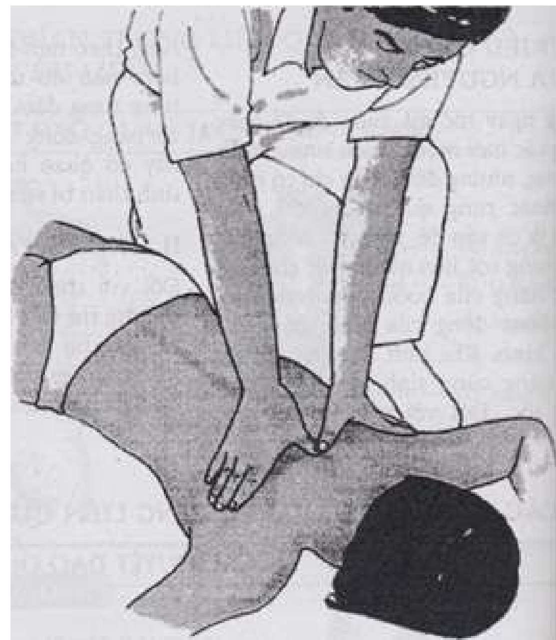


▼ HUYỆT THÂN TRỤ

- Tác dụng: Có hiệu quả khắc phục các triệu chứng từ vùng đầu, cổ đến lưng giúp phòng ngừa chứng rụng tóc.

- Vị trí: Nằm trên Đốc mạch, ngay giữa hai đốt sống ngực thứ 3 và thứ 4.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên xương bà vai, đầu hai ngón tay cái từ từ ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Thân trụ của người bệnh, kết hợp với massage các cơ lưng, rất hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng bệnh trên đầu, cổ và lưng, ngăn ngừa chứng rụng tóc. Châm cứu lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.



PHÒNG CHỐNG GÀU VÀ NGỨA DA ĐẦU

Quan trọng nhất là phải giữ cho da đầu luôn luôn sạch sẽ. Tuy vậy, có những khi cho dù gội đầu cách nào đi nữa thì cũng không sao tránh được gàu. Trong trường hợp này, để phòng ngừa bị rụng tóc thì biện pháp hiệu quả nhất là kiên trì kích thích lên da đầu, nơi tập trung rất nhiều huyệt đạo. Da đầu sẽ luôn khỏe nếu được kích thích thường xuyên. Biện pháp kích thích đơn giản vì thiết thực nhất là dùng loại lược thích hợp gõ nhẹ lên khắp cả đầu.

Phần 11. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TÂM LÝ

Trường hợp 1. RỐI LOẠN THẦN KINH GIÁC QUAN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Ngoài các triệu chứng về mặt tinh thần như: bất an, lo lắng bồn chồn, “mất ngủ, chán chường, mất cảm hứng, tinh thần suy sụp; thì còn rất nhiều triệu chứng khác như: biếng ăn, hồi hộp, lo sợ, thở dốc, ủ ê, buồn bã, thân thể chao đảo, mất thăng bằng, đau đầu, nặng đầu... Nguyên nhân dẫn đến chứng rối loạn tâm thần thường gọi là "Rối loạn thần kinh giác quan", có thể do thể chất quá suy nhược nhưng chủ yếu là do lo lắng phiền muộn quá nhiều hoặc do bị áp lực tinh thần quá lớn gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Sau khi tìm hiểu rõ ràng nguyên nhân đã gây nên triệu chứng phiền não tinh thần, phải tiến hành các biện pháp tiêu trừ nó đi. Liệu pháp huyệt đạo có thể tiêu trừ sự mỏi mệt của thể xác và tinh thần, điều chỉnh trạng thái cơ thể, nâng cao thể chất của những người dễ bị rối loạn thần kinh giác quan. Để làm thư giãn sự căng thẳng của cơ thể thì tiến hành day ấn thật tỉ mỉ và đầy đủ các huyệt Kiên tĩnh, Tâm du, Quyết âm du..., ấn vừa đủ mạnh lên các huyệt Đản trung, Cưu vĩ trên ngực, Trung quản, Đại cự ở bụng; tiếp đó day ấn lên huyệt Thần môn ở tay và các huyệt đạo ở chân; nhưng trước tiên là phải làm cho tinh thần người bệnh được trấn tĩnh, ổn định.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng toàn thân.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay nắm hai bả vai, đầu hai ngón tay cái day ấn hơi mạnh và thật kỹ lưỡng lên hai huyệt Kiên tĩnh của người bệnh, đồng thời kích thích lên các huyệt trên lưng, rất có hiệu quả trong việc làm thư giãn sự căng thẳng toàn thân thể.



▼ HUYỆT CƯU VĨ

- Tác dụng: Làm ổn định tinh thần, khắc phục chứng mất ngủ.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới đầu xương ức chừng hai đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái ấn lên huyệt Cưu vĩ theo nhịp thở của người bệnh, có hiệu quả làm ổn định tinh thần. Trước khi đi ngủ, nằm trên giường, người bệnh dựa theo nhịp thở của mình tự day ấn lên huyệt đạo này hoặc massage theo hình xoắn ốc quanh huyệt Cưu vĩ để khắc phục chứng mất ngủ.

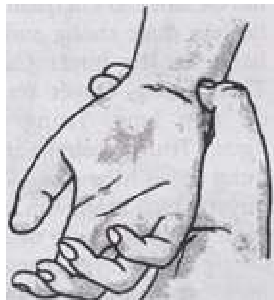


▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Chế ngự sự sợ hãi bồn chồn, lo lắng.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay ngay tại khớp cổ tay trong, phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nằm ở cổ tay ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại, ấn hơi mạnh lên huyệt Thần môn, sẽ chế ngự cảm giác lo lắng bồn chồn, sợ hãi của triệu chứng thần kinh bất an, và còn khắc phục ủ ê buồn bã.



Trường hợp 2. CHỨNG TRẦM CẢM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi quá hưng phấn thì tinh thần rất xáo động, sôi nổi, hoàn toàn trái ngược với trạng thái suốt ngày ủ ê, buồn chán, bi quan của triệu chứng tinh thần suy sụp, hư thoát. Biểu hiện của triệu chứng quá hưng phấn (chứng tâm thần tích cực) là thức dậy rất sớm nhưng ban đêm thì cứ nôn nao xáo động không sao ngủ được; ngược lại, người bị chứng trầm uất (tâm thần tiêu cực) buổi sáng thức dậy rất muộn, còn ban đêm thì lại luôn lo âu sầu não, không sao ngủ được. Nhiều khi chỉ xuất hiện một trong hai trạng thái tinh thần ấy, nhưng đa phần là trạng thái trầm uất.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi ở trạng thái trầm uất (tâm thần tiêu cực) thì sinh lực của cơ thể suy yếu, mục tiêu của liệu pháp huyệt đạo là làm hồi phục và tăng cường sinh lực cho người bệnh bằng cách day ấn huyệt hoặc châm cứu lên các huyệt như Bách hội trên đầu cùng các huyệt đạo khác ở lưng, ngực, bụng và chân.

Trong đó các huyệt Đản trung ở ngực, Trung quản ở bụng, Tâm du trên lưng, Thận du ở eo là những huyệt đạo trọng yếu phải được ưu tiên trị liệu. Hàng tuần áp dụng các liệu pháp trên nhiều lần, sẽ có hiệu quả tích cực.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TÂM DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng trên toàn cơ thể.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm phía trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Tâm du của người bệnh, kết hợp với việc ấn lên các huyệt đạo khác trên lưng theo thứ tự từ trên xuống dưới, sẽ làm thư giãn sự cẳng thẳng trên toàn cơ thể, đem lại sự khỏe khoắn và cảm giác tươi vui.



▼ HUYỆT BÁCH HỘI

- Tác dụng: Khắc phục chứng nặng đầu, tiêu trừ cảm giác bi quan chán chường.

- Vị trí: Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữc hai lông mày ra sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi thẳng, người trị liệu đứng phía sau, hai tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái ấn thẳng xuống huyệt Bách hội của người bệnh, có hiệu quả khắc phục triệu chứng đau đầu, nặng đầu của chứng trầm uất, giải trừ trạng thái bi quan chán nản, nâng cao sinh lực cho cơ thể.



▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Có hiệu quả cao trong việc điều chỉnh cơ năng của hệ hô hấp và hệ tuân hoàn, khắc phục cảm giác ủ ê buồn nản trong người.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, mũi tay hướng về phía yết hầu, nhè nhẹ ấn lên huyệt Đản trung của người bệnh, có hiệu quả cao trong việc điều chỉnh cơ năng của hệ hô hấp và hệ tuần hoàn, khắc phục cảm giác ủ ê buồn chán trong lòng.



Trường hợp 3. BỆNH THÂN TÂM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Sức khỏe của cơ thể quan hệ mật thiết và bị chi phối bởi những trạng thái của tâm lý, tinh thần được gọi là "Bệnh thân tâm". Vì những sự buồn phiên, bất an trong lòng, tinh thần mỏi mệt, chịu quá nhiều áp lực (stress) mà làm cho tình trạng sức khỏe của cơ thể bị ảnh hưởng, trở nên bất thường như: đau bụng, biếng ăn, kiết, táo bón, đau đầu, nặng u, khó thở, tâm trạng buồn bã, lo sợ, rụng tóc...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Biện pháp huyệt đạo được vận dụng là nhằm để làm giảm nhẹ và tiêu trừ các triệu chứng của bệnh thân tâm, làm tăng cường sức sỏe của cơ thể và tinh thần. Để khắc phục những triệu chứng xấu của hệ tuần hoàn thì phải dựa vào các huyệt đạo Tâm du trên lưng, Đản trung ở ngực, Cự khuyết ở buồng tim, Bách hội trên đầu, Thần môn ở tay... làm trung tâm trị liệu. Chữa trị các triệu chứng bệnh đường hô hấp thì trung tâm trị liệu là các huyệt Phế du trên lưng, Trung phủ bên trên ngực, Khổng tối ở tay. Nếu như nhạt miệng biếng ăn hoặc táo bón, kiết thì tiến hành day ấn và massage lên các huyệt Tỳ du, Vị du trên lưng, Trung quản ở bụng, Túc tam lý ở chân... để trị liệu.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT PHẾ DU

- Tác dụng: Có hiệu quả trong việc khắc phục bệnh đường hô hấp, giúp nhịp thở điều hòa, giải trừ cảm giác ủ ê buồn nản trong người.

- Vị tri: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ ba chừng 1,5 đốt ngón tay, bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai xương bả vai, đầu hai ngón tay cái ấn hơi mạnh lên hai huyệt Phế du của người bệnh để khắc phục sự căng thẳng cả về thể xác lẫn tinh thần, điều chỉnh cơ năng hệ hô hấp, khắc phục triệu chứng hít thở khó khăn của người bị bệnh thân tâm, giải trừ cảm giác ủ ê buồn bã trong người.



▼ HUYỆT TÂM DU

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng xấu của hệ tuần hoàn, chế ngự tâm trạng lo âu, run sợ và cảm giác đau tức trong ngực.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm phía trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu quỳ bên hông, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Tâm du của người bệnh, để điêu hóa cơ năng hệ tuần hoàn, chế ngự tâm trạng lo âu, run sợ và cảm giác đau tức trong ngực.



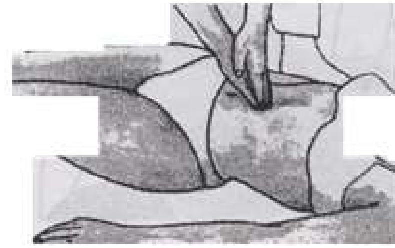
▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Điều chỉnh cơ năng hệ tiêu hóa, khắc phục triệu chứng nhạt miệng biếng ăn.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, mũi tay hướng về phía lồng ngực, phối hợp với nhịp thở của người bệnh, ấn vừa đủ mạnh làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Trung quản, tiếp đó massage nhẹ nhàng vùng bụng, có hiệu quả tích cực trong việc khắc phục triệu chứng biếng ăn

hoặc vị tràng trục trặc do bệnh thân tâm gây nên.



Trường hợp 4. BỨT RỨT BỒN CHỒN, BỆNH I-STÊ-RI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Bồn chồn bứt rứt, chán chường bi quan, đứng ngồi không yên, có lúc thân thể chao đảo, mất thăng bằng, hoang mang lo sợ, hàn lạnh hoặc toát mồ hôi, đó là triệu chứng của tâm trạng bất mãn, hoặc tình cảm bị ức chế mà bất kể ai cũng từng gặp phải. Nhưng nếu các triệu chứng ấy xuất hiện liên tục nhiều lần, mức độ tương đối nặng thì dễ dẫn đến bệnh thân tâm.

Bệnh I-stê-ri (Hysteria) là khi tình cảm bị ức chế mãnh liệt, sự bất mãn hướng về nội tâm, đến lúc bản thân không thể chịu đựng nổi thì biểu hiện ra ngoài bằng các triệu chứng như: thân thể đau nhức, co giật, tê bại và các triệu chứng khác của bệnh thân tâm.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Kết hợp các biện pháp ấn huyệt và xoa bóp massage lên tất cả các huyệt đạo ở trên cổ, bả vai, trên lưng... để làm thư giãn sự căng thẳng toàn cơ thể, trong đó các huyệt Quyết âm du và Tâm du rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng của bệnh thân tâm do đó cần phải day ấn thật kỹ lưỡng. Huyệt Đản trung trên ngực và các huyệt đạo ở bụng có tác dụng điều chỉnh tình trạng sức khỏe của cơ thể nên cần được tác động lên bằng cách kết hợp cả day ấn huyệt và massage. Để làm ổn định tinh thần và tăng cường sức sống cho cơ thể thì day ấn các huyệt Thần môn ở tay, Bách hội trên đầu và các huyệt đạo khác ở chân, sẽ rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT QUYẾT ÂM DU

- Tác dụng: Làm thư giãn khỏe khoắn tinh thần, khắc phục chứng nghẹt thở.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ tư chừng 2 đốt ngón tay, nằm bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, cánh tay; người trị liệu quỳ bên đùi, phía trước, hai bàn tay đè hai bên lưng, ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Quyết âm du của người bệnh, kết hợp với việc ấn lên các huyệt đạo khác trên lưng, có hiệu quả làm thư giãn toàn thân, khỏe khoắn tinh thần, khắc phục chứng nghẹt thở.



▼ HUYỆT THẦN MÔN

- Tác dụng: Chế ngự triệu chứng bứt rứt bồn chồn, tâm sự chán chường bi quan, buồn

khổ trong lòng.

- Vị trí: Nằm trên cẳng tay ngay tại khớp cổ tay, phía gốc ngón tay út.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm cổ tay ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái gộp lại, ấn hơi mạnh lên huyệt Thần môn của người bệnh, có hiệu quả trong việc tiêu trừ sự bồn chồn bứt rứt, lo lắng run sợ do tâm thần vô cớ bất an, khắc phục cảm giác buồn khổ trong lòng.



▼ HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng điều chỉnh cơ năng hệ hô hấp và hệ tuần hoàn, khắc phục triệu chứng khó thở, buồn bã, tức ngực do thần kinh bị ức chế gây nên.

- Vị trí: Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên hông chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, mũi bàn tay hướng về phía yết hầu, nhè nhẹ ấn lên huyệt Đản trung, có hiệu quả trong việc điều chỉnh cơ năng hệ hô hấp và hệ tuần hoàn, chế ngự sự hưng phấn thái quá của thần kinh, khắc phục triệu chứng khó thở và buồn bã, tức ngực. Người bệnh có thể kết hợp với nhịp thở của mình nhẹ nhàng xoa bóp toàn bộ vùng ngực, có thể giúp cho tinh thần được cân bằng.



Phần 12. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRẺ EM

Trường hợp 1. KHÓC ĐÊM, KINH PHONG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Trẻ em khóc suốt đêm gọi là chứng "Khóc đêm", thường xuất hiện ở những đứa trẻ thần kinh quá nhạy cảm. Hiện tượng mà dân gian vẫn gọi là bệnh "Kinh phong", tức là một triệu chứng thần kinh hình thành ở trẻ em xuất phát từ mục đích giải tỏa tâm lý bất an; nó lá một trong những nguyên nhân của bệnh khóc đêm. Nhưng do đói bụng hoặc tã bị ướt, trẻ em khóc đêm là một hiện tượng tự nhiên, cần phân biệt với chứng khóc đêm do thần kinh quá nhạy cảm gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Những câu chuyện ghê sợ hoặc người trông coi, dạy dỗ quá nghiêm khắc sẽ làm thần kinh trẻ em bị kích động mạnh có thể dùng liệu pháp huyệt đạo để khắc phục bằng cách day nhẹ lên huyệt thân trụ ở trên lưng, Cưu vĩ ở trước ngực, Thận du ở vùng eo, làm cho tinh thần của em bé được thanh thản, thoải mái. Tiến hành liệu pháp huyệt đạo đối với trẻ thì phải hết sức lưu ý dùng lực thật nhẹ nhàng, căn cứ vào trọng lượng cơ thể của trẻ mà dùng lực ấn huyệt cỡ từ 500 gram cho đến 1 ki-lô-gam mà thôi.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VẢ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT CƯU VĨ

- Tác dụng: Có tác dụng làm thanh thản tâm trạng trước khi ngủ.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, gần phía xương ức.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm ngửa; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên sườn, đầu hai ngón tay cái day nhẹ lên huyệt Cưu vĩ của trẻ theo nhịp thở và nhẹ nhàng massage theo hình xoắn ốc lên vùng huyệt đạo này, khắc phục được triệu chứng quá xúc động của trẻ trước khi ngủ.

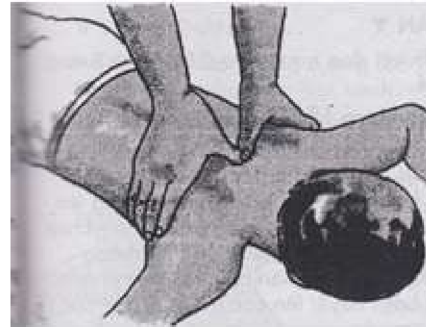


▼ HUYỆT THÂN TRỤ

- Tác dụng: Có hiệu quả đặc biệt khắc phục các triệu chứng tâm lý của trẻ em.

- Vị trí: Nằm trên Đốc mạch, chính giữa hai đốt sống ngực thứ 3 và thứ 4.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên huyệt thân trụ. Dùng biện pháp nhiệt cứu (đối cứu) rất hiệu quả, nhưng cần lưu ý là không để nhiệt độ quá cao như đối với người lớn.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm giảm sự căng thẳng của cơ thể và thoải mái tinh thần.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên hai huyệt Thận du của trẻ để điều chỉnh trạng thái tinh thần, khắc phục sự căng thẳng đồng thời tăng cường sinh lực cho trẻ.



Trường hợp 2. BỆNH ĐÁI DẦM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Đái dầm tức là triệu chứng đái trên giường trong lúc ngủ, nếu như trẻ đã qua 3-4 tuổi mà vẫn còn đái dầm thì đa phần là do thần kinh. Những trẻ em hay đái dầm thì mông và chân hàn lạnh, cho nên có thể nói đái dầm là một triệu chứng của bệnh hàn lạnh ở trẻ em.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước khi trẻ đi ngủ nên hạn chế uống nước, nếu trẻ đái dầm thì nhất thiết không được la mắng, sử dụng liệu pháp huyệt đạo để khắc phục. Ấn nhẹ lên các huyệt đạo mà trung tâm là Quan nguyên, Thủy phân, Trung cực ở trước bụng, Thận du, Bàng quang du ở eo, càng nhiều lần càng hiệu quả. Vì các em còn bé nên khi đốt cứu cần sử dụng biện pháp gián tiếp hoặc tránh quá nóng. Ngoài các huyệt đạo ấy thì việc kích thích lên các huyệt Bách hội, Kiên tĩnh có tác dụng điều chỉnh cơ năng toàn thân; kích thích lên các huyệt đạo ở chân có hiệu quả khắc phục chứng hàn lạnh ở chân và mông trẻ em.

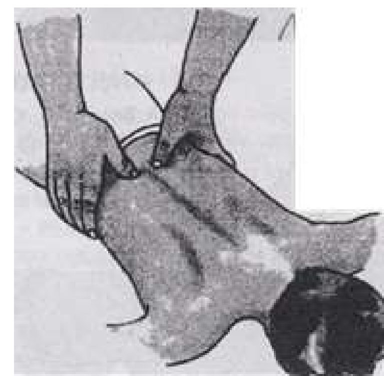
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyềt khu vực mông lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng hàn lạnh từ eo xuống nửa thân dưới do bệnh đái dầm gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên hai huyệt Thận du cùng với hai huyệt Chí thất bên ngoài nó, có hiệu quả trong việc thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục sự căng thẳng vùng eo và chứng hàn lạnh nửa thân dưới của trẻ bị bệnh đái dầm.



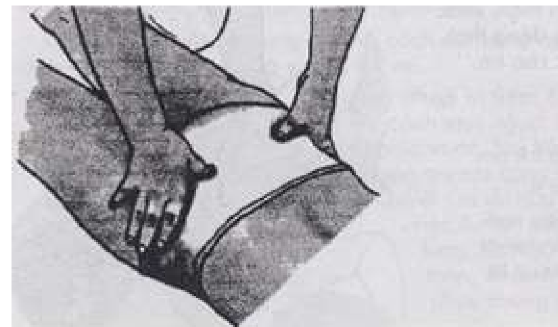
▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng bệnh đường tiết niệu và chứng đái dám.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua

Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay..

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai tay ôm hai bên mông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn nhẹ lên hai huyệt Bàng quang du của trẻ, nếu kết hợp với việc massage nhẹ nhàng toàn bộ vùng eo, thì hiệu quả trong việc khắc phục các chứng bệnh đường tiết niệu và đái dầm càng cao.

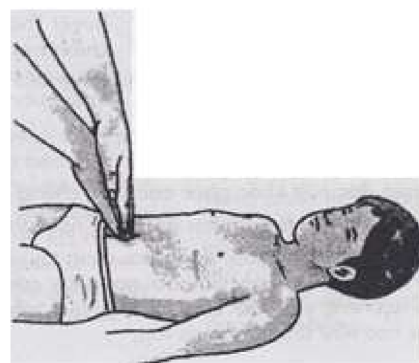


▼ HUYỆT THỦY PHÂN

- Tác dụng: Là huyệt đạo trọng yếu điều chỉnh lượng nước trong cơ thể.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm ngửa; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay úp chồng lên nhau, ba ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt lại, đầu ngón tay giữa ấn nhẹ thẳng xuống huyệt Thủy phân của trẻ. Việc châm cứu và bấm huyệt lên các huyệt Trung cực, Quan nguyên, cùng với huyệt đạo này sẽ cho hiệu quả cao trong việc điều chỉnh lượng nước trong cơ thể, khắc phục bệnh đái dầm.



Trường hợp 3. CHỨNG SUY NHƯỢC CƠ THỂ Ở TRẺ EM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Thể chất suy nhược tức là sự bất ổn định về mặt sinh lý, cơ thể quá dị ứng với mọi tác động bên ngoài, thể hiện bằng các triệu chứng đặc trưng như quá xanh xao gầy gò, biếng ăn, mỏi mệt, dễ bị cảm cúm hoặc rất lâu lành bệnh, dễ bị hen suyễn... Với những trẻ thoạt nhìn thì béo tốt khỏe mạnh, nhưng cho dù béo cáng cả da thịt mà cơ bắp không phát triển, yếu ớt thì cũng bị bệnh suy nhược cơ thể.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Mục đích của liệu pháp huyệt đạo là điều chỉnh cơ năng toàn thân, tăng cường thể lực. Đối với những trẻ bị suy nhược cơ thể thì có biểu hiện phản ứng tại các huyệt Thân trụ ở lưng hoặc Đại chùy ở cổ, vì thế những huyệt đạo ấy là trung tâm để trị liệu. Tiến hành day ấn nhẹ lên các huyệt Bách hội trên đầu, Thận du vùng eo lưng và một số huyệt đạo khác ở lưng và bụng có thể điều chỉnh tình hình sức khỏe toàn thân. Ấn lên huyệt Phong môn có hiệu quả ngăn ngừa tình trạng dễ bị cảm cúm.

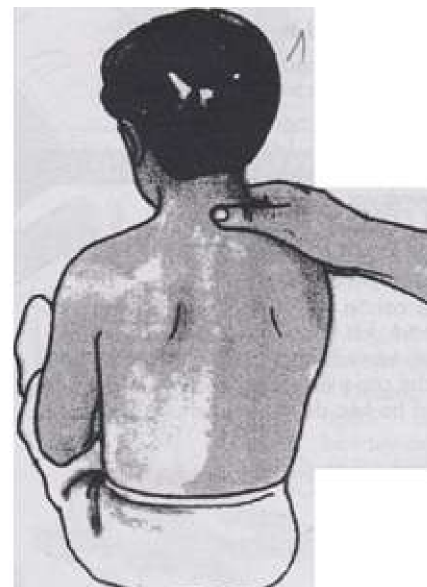
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT ĐẠI CHÙY

- Tác dụng: Khắc phục chứng suy nhược đối với những trẻ mà cơ thể quá mẫn cảm.

- Vị trí: Nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ thân trẻ, lòng đầu ngón cái tay kia day ấn nhẹ nhàng lên huyệt Đại chùy. Đa phần các trường hợp trẻ em suy nhược cơ thể vùng xung quanh huyệt đạo này bị tê cứng vì thế day ấn lên nó sẽ phát huy hiệu quả trị liệu cao. Châm cứu lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng cơ thể và thoải mái tinh thần, tăng cường sinh lực cho trẻ.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn nhẹ lên hai huyệt Thận du của trẻ, có hiệu quả trong việc làm thư giãn sự căng thẳng của cơ thể, làm thoải mái tinh thần, tăng cường sinh lực cho trẻ.



▼ HUYỆT THÂN TRỤ

- Tác dụng: Làm tăng cường sức khỏe, sự cứng cáp của cơ thể, khắc phục các loại bệnh.

- Vị trí: Nằm trên Đốc mạch, ngay giữa hai đốt sống ngực thứ 3 và thứ 4.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái day ấn nhẹ lên huyệt Thân trụ của trẻ. Huyệt đạo này còn có tên là "Tán khí" vì nó làm tán khai các loại bệnh tật, giúp cơ thể trẻ em cứng cáp. Khi bấm huyệt không được dùng sức quá mạnh, khi đốt cứu cũng không được quá nóng.



Trường hợp 4. BỆNH SUYỄN CỦA TRẺ EM

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Khi lên cơn suyễn, thì hô hấp rất khó khăn, bên trong cuống họng phát ra tiếng khò khè, đó là những triệu chứng chủ yếu của bệnh suyễn (thở khò khè hổn hển, nghẹn thở). Bệnh suyễn rất dễ phát sinh ở những trẻ mà cơ thể suy nhược, hoặc quá mẫn cảm, dễ bị dị ứng, dễ bị cảm cúm, lâu lành bệnh...

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi lên cơn suyễn thì day ấn nhẹ nhàng lên huyệt Thiên trụ ở cổ, huyệt Khổng tối hoặc Hiệp bạch ở tay, cũng có thể dùng nước nóng, khăn nóng lau lên cánh tay và bàn tay, có thể chế ngự được cơn ho. Đối với cơ thể quá mẫn cảm thì tác động lên huyệt Đại chùy ở trên cổ rất có hiệu quả. Kết hợp với việc đồng loạt tiến hành nhẹ nhàng day ấn lên các huyệt Nhân nghinh, Thiên đột vùng yết hầu, Trung phủ trên ngực, Phế du trên lưng, Thận du ở eo... hiệu quả càng cao. Ngoài ra, kiên trì thực hiện liên tục liệu pháp châm cứu, hiệu quả càng cao, khi đốt cứu cho trẻ em lưu ý không được quá nóng.

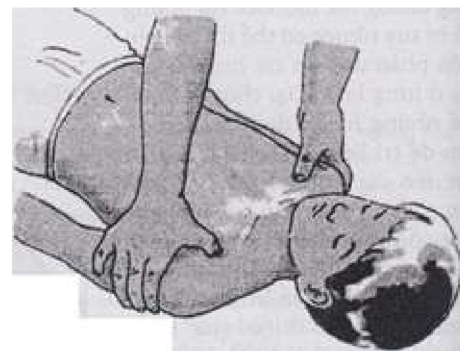
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TRUNG PHỦ

- Tác dụng: Chế ngự con ho kéo dài, khắc phục tình trạng nghẹn thở.

- Vị trí: Nằm phía ngoài nhánh xương sườn thứ hai, bên dưới xương quai xanh, ngay chỗ lõm đằng trước khớp xương vai.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm ngửa; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên vai, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên hai huyệt Trung phủ của trẻ, kết hợp với việc ấn lên huyệt Khổng tối trên cẳng tay, rất có hiệu quả trong việc khống chế các triệu chứng của bệnh hệ hô hấp, khắc phục cơn ho kéo dài và triệu chứng nghẹn thở.

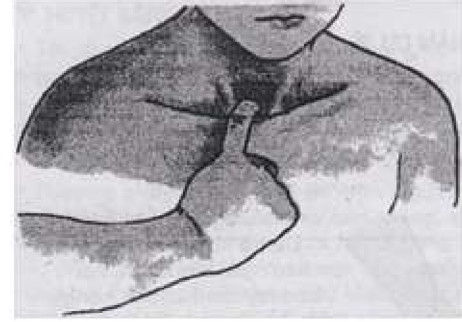


▼ HUYỆT THIÊN ĐỘT

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng, rất hiệu quả trong việc làm thư giãn yết hầu, chế ngự con ho và những cảm giác đau cổ họng.

- Vị trí: Nằm phía trên đầu xương ngực, ngay chỗ lõm chính giữa hai xương quai xanh.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu dùng đầu ngón tay trỏ hoặc giữa ấn nhẹ lên huyệt Thiên đột của trẻ ở mức độ không làm trẻ cảm thấy đau đớn, sẽ làm khai thông khí quản, chế ngự cơn ho.

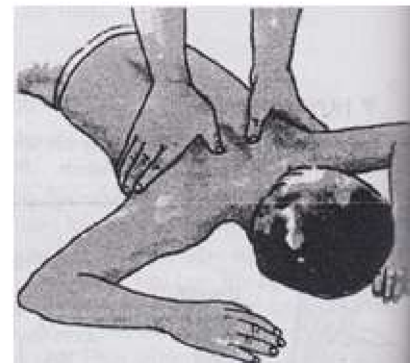


▼ HUYỆT PHẾ DU

- Tác dụng: Làm thư giãn vùng lưng, khắc phục các triệu chứng bệnh của hệ hô hấp.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ ba gần 1 đốt ngón tay, bên trong xương bả vai.

- Phương pháp trị liệu: Để trẻ nằm sấp, dang hai cánh tay; người trị liệu ngồi bên cạnh, hai bàn tay ôm hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn nhẹ hai huyệt Phế du của trẻ, có hiệu quả trong việc làm thư giãn vùng lưng, điều chỉnh cơ năng hệ hô hấp, khắc phục cơn suyễn gây cản trở hô hấp và triệu chứng đau tức ngực.



Phần 13. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐÀN ÔNG

Trường hợp 1. LIỆT DƯƠNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Không thể cương cứng, cương cứng nhưng không thể xuất tinh hoặc giảm sút ham muốn tình dục là những triệu chứng biểu hiện sự bất lực của đàn ông. Nguyên nhân xảy ra triệu chứng này là do sự điều tiết hoóc-môn bị rối loạn vì bệnh tật hoặc tủy sống có vấn đề, nhưng đa phần là do ảnh hưởng bởi cơ thể quá mệt mỏi hoặc những trục trặc về tâm lý.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu vì nguyên nhân ảnh hưởng tâm lý mà bất lực thì liệu pháp huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt, trước tiên day ấn lên các huyệt đạo trên lưng và vùng eo để làm thư giãn sự căng thẳng của cơ bắp. Huyệt Thận du ở eo có khả năng tăng cường tinh lực, Trung lữ du, Bàng quang du có khả năng điều chỉnh cơ năng nội tạng của xương chậu, Đại tràng du và Thứ liêu có hiệu quả làm tăng cường sức mạnh đối với cơ năng hệ tiết niệu, bài tiết và khả năng xuất tinh... do đó cần tiến hành day ấn nhiều lần lên các huyệt đạo này một cách tỉ mỉ. Lấy các huyệt Đại hách, Trung cực, Quan nguyên ở vùng bụng làm trung tâm, thực hiện ấn huyệt và massage. Ấn lên huyệt đạo ở chân có hiệu quả lớn trong việc điều chỉnh cơ năng nội tạng có liên quan.

III. CÀC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Tiêu trừ nguyên nhân làm suy yếu tinh lực và cảm giác mệt mỏi, tăng cường tinh lực và sinh lực.

- Vị trí: Hai huyệt nằm đối xứng và cách Đốc mạch chừng 1,5 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái từ từ ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh. Có hiệu quả trong việc làm thư giãn sự căng thẳng của cơ thể, tiêu trừ nguyên nhân làm suy yếu tinh lực và cảm giác mệt mỏi, tăng cường tinh lực và sinh lực.

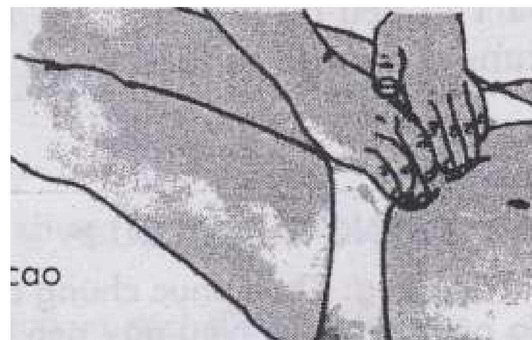


▼ HUYỆT ĐẠI HÁCH

- Tác dụng: Là huyệt đạo đặc biệt hiệu quả trong việc tăng cường sức mạnh cơ bụng dưới để nâng cao khả năng cương cứng.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách huyệt Trung cực (nằm trên Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay) gần 1 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, ba ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, phối hợp theo nhịp thở của người bệnh, từ từ ấn vừa đủ mạnh, làm lõm lớp mỡ bụng phía trên hai huyệt Đại hách của người bệnh, lặp lại nhiều lần động tác ấy. Đây là huyệt đạo đặc biệt hiệu quả trong việc chữa trị chứng liệt dương, nâng cao sức mạnh của cơ bụng dưới, tăng cường khả năng cương cứng.

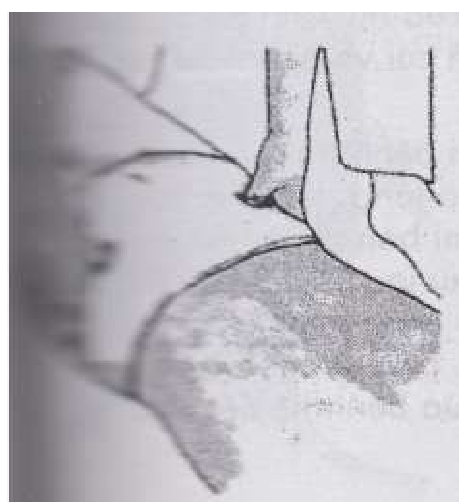


▼ HUYỆT TRUNG LỮ DU

- Tác dụng: Là huyệt đạo rất có hiệu quả trong việc chữa trị các chứng bệnh đàn ông.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm bên ngoài đốt xương cùng thứ 3 từ trên xuống chừng 2 đốt ngón lay (dưới huyệt Bàng quang du 1 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên mông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Trung lữ du của người bệnh và giữ như thế trong vài giây, lặp lại nhiều lần, kết hợp với việc tác động lên huyệt Thứ liêu ở bên cạnh cũng kiểu ấy, rất hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh bát lực của đàn ông.



Trường hợp 2. PHÌ ĐẠI TUYẾN TIỀN LIỆT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng của thời kỳ đầu là bài tiết nước tiểu khó khăn, không đủ sức để tống nước tiểu ra ngoài, thời gian đi tiểu rất lâu, số lần đi tiểu rất nhiều, thường xuất hiện ở nam giới từ độ tuổi trung niên trở lên. Khi bệnh nặng, thì lượng nước tiểu bài tiết được ngày càng ít đi, làm cho bàng quang càng phình to ra, chức năng thận suy yếu hẳn đi, có thể dẫn đến nước tiểu nhiễm độc. Căn bệnh này cũng là một trong các nguyên nhân dẫn đến chứng liệt dương; vì thế cần phải hết sức lưu ý.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Lấy các huyệt đạo Trung cực, Đại hách ở bụng làm trung tâm để thực hiện liệu pháp huyệt đạo, cùng với việc ấn lên các huyệt Thủy đạo, Khúc cốt để phục hồi chức năng bài tiết nước tiểu, Hoang du, Quan nguyên để tăng cường sinh lực cho cơ thể. Các huyệt đạo Can du trên lưng, Thận du, Mệnh môn, Bàng quang du ở eo là những huyệt đạo có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh hệ tiết niệu và điều chỉnh cơ năng toàn thân vì thế cũng được chăm sóc tỉ mỉ. Nhằm cải thiện, nâng cao chức năng cơ quan sinh dục nam thì tiến hành ấn huyệt hoặc châm cứu kích thích lên các huyệt Thượng liêu, Trung liêu, Hạ liêu và Thứ liêu ở lưng, Lãi câu, Thái xung ở chân sẽ có hiệu quả.

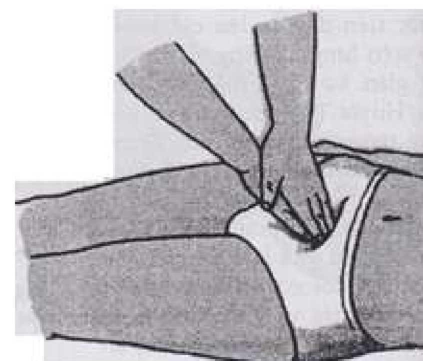
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRI LIÊU

▼ HUYỆT TRUNG CỰC

- Tác dụng: Có hiệu quả khắc phục các triệu chứng bệnh hệ tiết niệu, đi tiểu khó khăn do bệnh phì đại tuyến tiền liệt gây nên.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, ở phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay chồng úp lên nhau, ba ngón tay giữa khép chặt lại, ấn vừa đủ mạnh lõm xuống lớp mỡ bụng bên trên huyệt Trung cực của người bệnh, có hiệu quả khắc phục các triệu chứng bệnh hệ tiết niệu và bài tiết nước tiểu khó khăn do chứng phì đại tuyến tiền liệt gây nên.

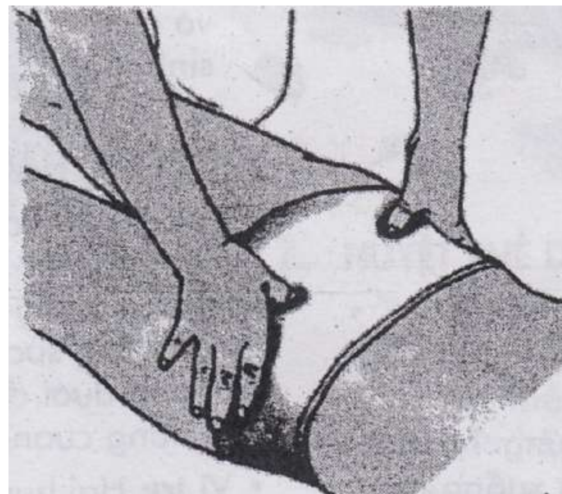


▼ HUYỆT BÀNG QUANG DU

- Tác dụng: Khăc phục chứng đái dắt do bệnh ở hệ tiết niệu gây nên.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua Đốc mạch và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cúng lúc ấn lên hai huyệt Bàng quang du của người bệnh và nhẹ nhàng xoa bóp vùng eo lưng, có hiệu quả đặc biệt trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh ở hệ tiết niệu, và chứng đái dắt.

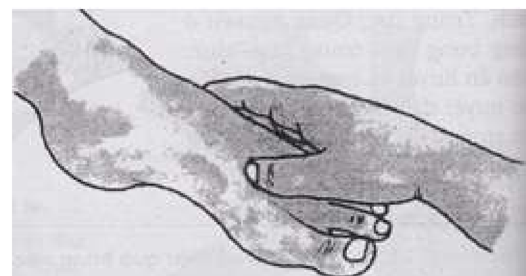


▼ HUYỆT THÁI XUNG

- Tác dụng: Giúp cho việc bài tiết nước tiểu dễ dàng.

- Vị trí: Nằm trên chỗ gồ lên của mu bàn chân, ngay giữa và cách kẽ hai ngón chân cái và ngón thứ hai chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi trên ghế cao, hai chân thả lỏng; hai bàn tay người trị liệu nắm má ngoái hai bàn chân, đầu ngón tay cái day ấn lên huyệt Thái xung của người bệnh, cùng với các huyệt đạo khác ở chân để khắc phục triệu chứng hàn lạnh hai chân, phòng ngừa bệnh ác tính do triệu chứng hàn lạnh của bệnh hệ tiết niệu gây nên.



Phần 14. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH PHỤ NỮ

Trường hợp 1. KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU, ĐAU BỤNG KINH, HÀNH KINH KHÓ

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Chu kỳ kinh nguyệt không đều đặn, lúc ngắn lúc dài gọi là kinh nguyệt không đều, phần lớn là do hoóc-môn tiết ra thiếu cân bằng gây nên; nhưng nếu như thời gian của chu kỳ nằm trong phạm vi từ 3 tuần cho đến 40 ngày thì chưa phải là bệnh. Khi đến kỳ hành kinh bụng dưới trướng to hơn bình thường và đau, vùng eo bị hàn lạnh hoặc đau nhức, cơ thể mỏi mệt thì gọi là đau bụng Kinh (đau kinh nguyệt). Còn trường hợp có các triệu chứng như đầu bị sung huyết, đau đầu, hai bả vai đau nhức, tính tình thay đổi thất thường, cảm giác khó chịu khi hành kinh kể cả đau bụng kinh thì gọi là chứng hành kinh khó.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi gặp những triệu chứng liên quan đến kinh nguyệt, kích thích lên các huyệt đạo tập trung xung quanh vùng eo nhằm thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục các triệu chứng ấy. Trong đó các Huyệt Thượng liêu, Trung liêu, Hạ liêu và Thư liêu ở vùng eo có tác dụng điều chỉnh cơ năng cơ quan sinh dục; để khắc phục triệu chứng hàn lạnh thì day ấn tỉ mỉ lên các huyệt Thái khê, Chí thất ở chân và eo là chủ yếu. Nếu như thời gian hành kinh kéo dài thì châm cứu hoặc ấn lên các huyệt Quan nguyên ở bụng, Thận du, Can du ở eo, Bách hội, Phong trì, Thiên trụ trên đáu, Tam âm giao, Âm lăng tuyền ở chân sẽ có tác dụng khắc phục. Khi chu kỳ kinh nguyệt có xu hướng ngắn lại thì kích thích lên các huyệt Tỳ du, Trung quản bàng bấm huyệt hoặc châm cứu đều hiệu quả. Trường hợp lượng máu kinh nguyệt quá khác thường thì ấn lên huyệt Huyết hải ở chân; nếu có hiện tượng sung huyết hoặc đau đầu thì ấn lên các huyệt trên đầu, huyệt Hợp cốc ở tay rất có hiệu quả để chế ngự đau đớn.

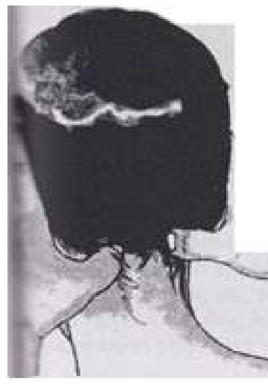
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VẢ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Khắc phục các triệu chứng khó chịu khi hành kinh như nặng đầu, tính tình thất thường.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh, rất có hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng khó chịu khi hành kinh như đau đầu, nặng đầu, mỏi mệt, tính khí thất thường.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng tê cứng, hàn lạnh và mỏi mệt vùng eo.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn từ từ lên hai huyệt Thận du của người bệnh để phát huy hiệu quả chữa trị. Dùng phương pháp châm cứu lại càng hiệu quả.

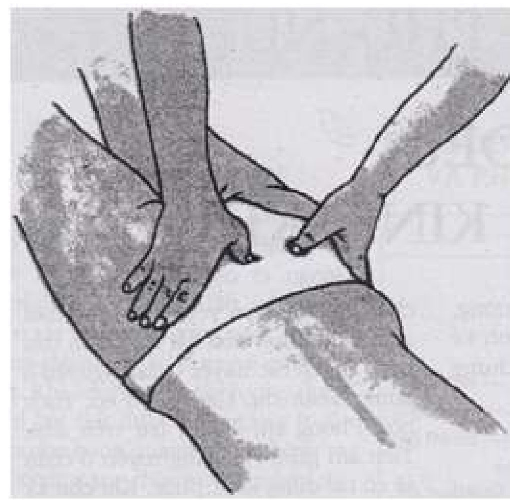


▼ HUYỆT HẠ LIÊU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết vùng eo lưu thông tuần hoàn, điều chỉnh các chức năng của cơ quan sinh dục.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên hai lỗ xương cùng thứ tư từ trên xuống, đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sáp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên mông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Hạ liêu của người bệnh và day ấn các huyệt đạo xung quanh nó trên eo lưng; có hiệu quả trong việc khắc phục sự căng thẳng vùng eo, thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, điều chỉnh cơ năng bộ máy sinh dục.

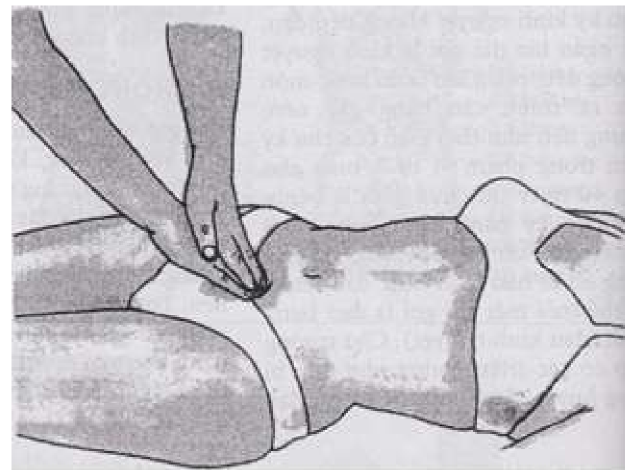


▼ HUYỆT QUAN NGUYÊN

- Tác dụng: Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt để khắc phục triệu chứng hành kinh đau và kinh nguyệt không đều.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía dưới rốn chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, hai bán tay úp chồng lên nhau, 3 ngón tay giữa khép chặt, mũi tay hơi hướng về phía rốn, ấn vừa đủ mạnh, làm lõm lớp mỡ bụng bên trên huyệt Quan nguyên của người bệnh, có tác dụng khắc phục triệu chứng đau bụng dưới, kinh nguyệt không đều. Nếu thời gian hành kinh kéo dài thì châm cứu lên huyệt đạo này sẽ rất hiệu quả.



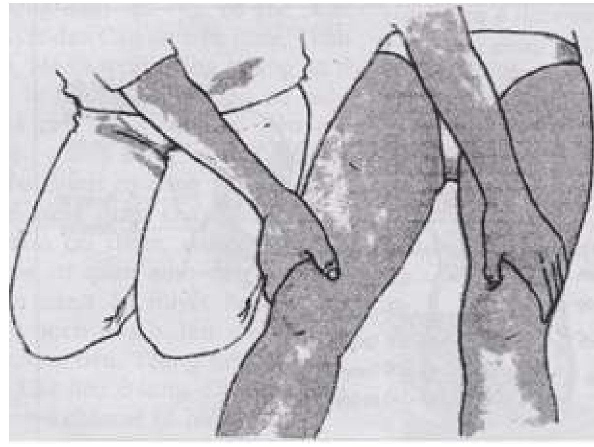
▼ HUYỆT HUYẾT HẢI

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng lượng máu kinh nguyệt thất thường (quá ít hoặc quá nhiều).

- Vị trí: Nằm phía trên khớp xương đầu gối trong chừng ba đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ bên đùi, nhìn về phía mũi chân, hai bàn tay nắm hai bên khớp gối ngoài, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Huyết hải của người bệnh, khắc phục được nhiều triệu chứng bệnh phụ khoa, thúc đẩy máu huyết tuần hoàn, chế ngự triệu chứng hàn lạnh và lượng máu kinh

nguyệt quá bất thường.

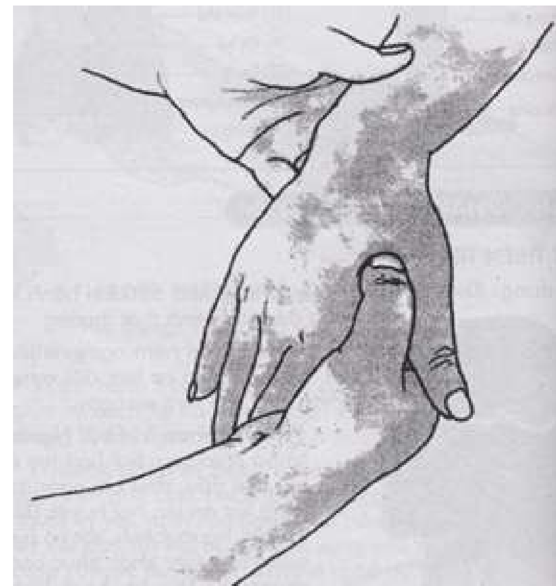


▼ HUYỆT HỢP CỐC

- Tác dụng: Khắc phục cơn đau bụng dưới dữ dội khi hành kinh.

- Vị trí: Nằm trên mu bàn tay, ngay giữa ngón cái và gốc ngón tay trỏ.

- Phương pháp trị liệu: Một tay người trị liệu đỡ bên dưới cổ tay, còn tay kia nắm lấy bàn tay theo thế bắt tay, đầu ngón tay cái gập lại, ấn mạnh lên huyệt Hợp cốc của người bệnh, có tác dụng làm dịu cơn đau thắt bụng dưới khi hành kinh.



Trường hợp 2. NHỮNG TRỞ NGẠI Ở THỜI KỲ MÃN KINH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Những triệu chứng khác thường xuất hiện ở những phụ nữ lứa tuổi từ hơn 40 đến hơn 50 tuổi (tức là thời kỳ trước và sau mãn kinh) như: đau đầu, nặng đầu, nhức mỏi hai bả vai, đau lưng, lo sợ, sợ hãi, nghẹt thở, luôn cảm thấy mỏi mệt, hư lạnh, sung huyết trên đầu, thân thể và tinh thần rất khó chịu... chủ yếu là do kích thích tố sinh dục tiết ra suy giảm hẳn gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trong Đông Y thì các triệu chứng liên quan đến sự bất thường kinh nguyệt của phụ nữ và hoóc-môn gọi là "Huyết chi đạo chứng" (tức là triệu chứng về cái đạo của huyết), cho rằng sự lưu thông khí huyết trong cơ thể là nguyên nhân gây nên các triệu chứng ấy. Vì thế, trọng tâm trị liệu điều chỉnh nâng cao tình trạng sức khỏe của cơ thể để thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, là các huyệt đạo Huyết hải ở huyệt Can du, Tỳ du ở eo lưng rất hiệu quả đối với "Huyết chi đạo chứng". Các huyệt đạo ở chân như Tam âm giao rất có tác dụng khắc phục các triệu chứng bệnh phụ khoa, hàn lạnh. Các huyệt đạo ở eo lưng như Bào hoang có hiệu quả trong việc điều chỉnh các cơ quan nội tạng vùng xương chậu và khắc phục chứng đau lưng. Nếu bụng dưới bị trướng thì ấn lên các huyệt vùng bụng như Đại cự; nếu đau đầu thì ấn lên huyệt Bách hội; nếu sung huyết đầu thì ấn lên huyệt Thiên trụ, Phong trì phía sau cổ để chữa trị.

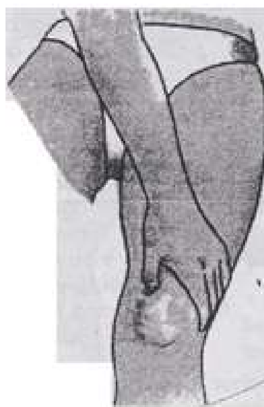
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT HUYẾT HẢI

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục các triệu chứng của bệnh phụ khoa.

- Vị Trí: Nằm phía trên khớp xương đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ bên đùi, nhìn về phía mũi chân, hai bàn tay nắm hai khớp gối ngoài, đầu hai ngón tay cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Huyết hải của người bệnh, kết hợp với việc ấn lên huyệt Tam âm du ở chân, thúc đẩy máu huyết lưu thông hiệu quả, khắc phục các triệu chứng của bệnh phụ khoa và triệu chứng hàn lạnh ở eo.

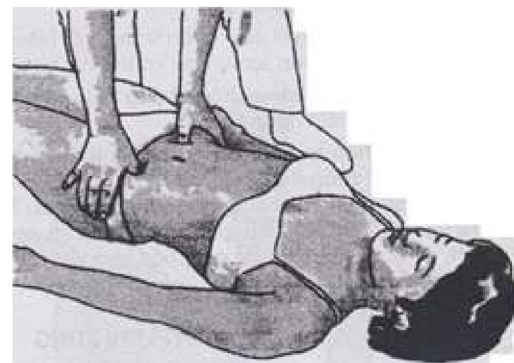


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Khắc phục cảm giác khó chịu và triệu chứng trướng bụng dưới.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch và phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vừa đủ mạnh làm lõm lớp mỡ bụng bên trên hai huyệt Đại cự của người bệnh, kết hợp với việc ấn lên huyệt Quan nguyên và massage toàn bộ vùng bụng; có tác dụng khắc phục triệu chứng trướng bụng dưới, càm giác khó chịu vùng bụng.

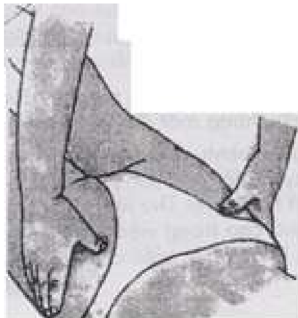


▼ HUYỆT BÀO HOANG

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng hàn lạnh và mệt mỏi vùng eo.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch, nằm phía ngoài hai chỗ lõm trên đốt xương cùng thứ hai từ trên xuống chừng 3 đốt ngón tay (bên ngoài huyệt Bàng quang du hơn một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Bào hoang, có tác dụng khắc phục triệu chứng hàn lạnh và mệt mỏi vùng eo. Trước khi bấm huyệt hoặc massage, cần phải làm ấm khu vực huyệt đạo này để hiệu quả càng cao.



Trường hợp 3. CHỨNG HÀN LẠNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Phụ nữ thường mắc phải chứng hàn lạnh, phần lớn thể hiện ở cảm giác lạnh buốt vùng lưng và tay chân, có khi còn kèm theo cảm giác đau đầu hoặc bứt rứt bồn chồn, đầu sung huyết, buồn nôn, đau lưng, bụng dưới trướng và đau. Những hiện tượng này cũng đôi khi xuất hiện ngay cả đối với những người khỏe mạnh, nhưng đối với những người phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh thì các triệu chứng ấy trầm trọng hơn. Đối với phụ nữ trẻ nếu bị chứng hàn lạnh nặng thì khó có thai. Ngoài ra có một số loại bệnh phụ khoa cũng là nguyên nhân gây ra chứng hàn lạnh nửa thân dưới của phụ nữ.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Dùng khăn nóng đáp ủ ấm cả lưng, ngâm chân người bệnh trong nước ấm hoặc dùng biện pháp massage tay và chân để máu huyết lưu thông tuần hoàn; các biện pháp này cần thường xuyên thực hiện hàng ngày tại gia đình. Khi thực hiện liệu pháp huyệt đạo, một mặt phải giữ gìn cho thân thể người bệnh được ấm áp, mặt khác cần day ấn lên huyệt đạo Thứ liêu ở eo và các huyệt đạo khác vùng lưng, Tam âm giao ở chân. Nhằm thúc đẩy máu huyết ở lưng và chân lưu thông tuần hoàn thì ấn lên các huyệt Xung môn, Khí xung sẽ có kết quả cao. Nếu bụng dưới bị trướng và đau thì massage lên huyệt Thiên khu và các huyệt đạo xung quanh vùng rốn để trị liệu.

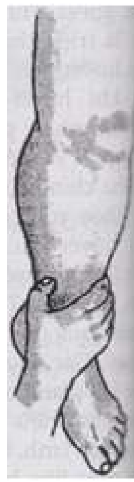
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO

- Tác dụng: Là huyệt đạo quan trọng, rất hiệu quả trong việc khắc phục triệu chứng hàn lạnh, đau và trướng bụng dưới.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi trên ghế cao, hai chân thả lỏng; bàn tay người trị liệu nắm cẳng chân ngoài, đầu ngón tay cái gập lại, ấn mạnh lên huyệt Tam âm giao của người bệnh, rất hiệu quả trong việc chế ngự triệu chứng hàn lạnh, sự căng thẳng, cảm giác bồn chồn bứt rứt và hiện tượng trướng, đau bụng dưới.

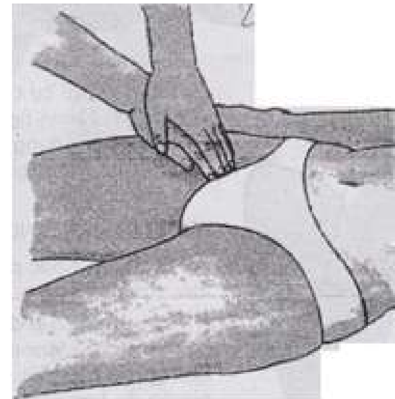


▼ HUYỆT KHÍ XUNG

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng hàn lạnh.

- Vị trí: Nằm trên đùi trong tại khớp háng, chính giữa nếp nhăn chia đùi trong và cơ quan sinh dục.

Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay úp chồng lên nhau, các ngón tay khép chặt, mũi tay ấn lên huyệt Khí xung của người bệnh trong vài giây rồi đột ngột ngưng lại, cứ thế lặp lại nhiều lần, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng hàn lạnh. Thực hiện động tác ấy đối với huyệt Xung môn xéo phía trên nó, cũng có hiệu quả tương tự.

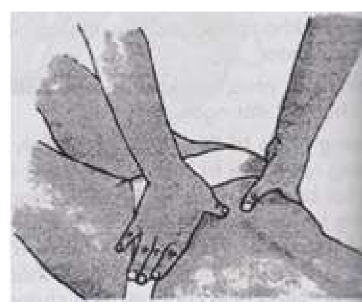


▼ HUYỆT THỨ LIÊU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, khắc phục triệu chứng hàn lạnh.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên lỗ sau xương cùng thứ hai, dưới đốt sống thứ 19, đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng một đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay đè lên hai bên mông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc từ từ day ấn mạnh lên hai huyệt Thứ liêu của người bệnh, và các huyệt quanh nó trên hông, có hiệu quả cao trong việc tiêu trừ sự căng thẳng vùng eo, thúc đẩy máu huyết lưu thông, khắc phục triệu chứng hàn lạnh.



Trường hợp 4. CHỨNG TẮC SỮA, THIẾU SỮA

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Sau khi sinh hai ba ngày thì vú của người mẹ bát đầu tiết sữa, nhưng sữa tiết ra được nhiều hay ít còn lệ thuộc vào tình trạng của các tuyến sữa, nếu tuyến sữa có vấn đề thì làm cho tắc sữa, thiếu sữa; gặp trường hợp đó thì bầu vú đau, hoặc các tuyến sữa bị viêm. Ngoài ra, vì những nguyên nhân như sự tiết hoóc-môn mất cân đối, cơ thể quá mệt mỏi, tinh thần quá cảng thẳng phiên não, chế độ dinh dưỡng không đầy đủ… mà làm cho việc tiết sữa gặp trở ngại, sữa tiết ra rất ít.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Dùng khăn nóng đắp và lau toàn bộ vùng ngực và hai bầu vú rồi tiến hành massage cả ngực mà trung tâm là các huyệt Thiên khê, Nhũ cản, Nhũ trung, Ưng song, Thần phong. Nhưng khi hai bầu vú nóng bừng và quá đau đớn, hoặc viêm tuyến sữa thì nhất thiết phải đến bác sĩ khám, chữa trị, tuyệt đối không được massage bấm huyệt. Ngoài ra, khi vú bị bệnh thì nửa thân trên của cơ thể có xu hướng ngả về phía trước, làm cho hai vai và lưng bị đau nhức, do đó cần tiến hành liệu pháp huyệt đạo lên các huyệt ở vùng xương bả vai.

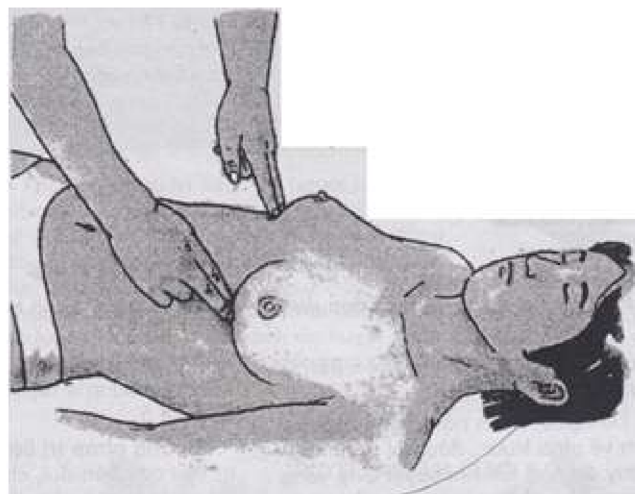
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT NHŨ CĂN

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng sưng vú và đau đớn khi bị tắc sứa.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay chân bầu vú, thằng phía dưới núm vú, giữa xương sườn số 5 và số 6.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay cùng lúc ấn nhẹ lên hai huyệt Nhũ căn của người bệnh và xoa bóp nhẹ nhàng men theo bên dưới bầu vú, có tác dụng khắc phục triệu chứng sưng vú, đau đớn, giúp cho sữa tiết ra dễ dàng.



▼ HUYỆT NHŨ TRUNG

- Tác dụng: Giúp cho tiết sữa dế dàng.

- Vị trí: Nằm ngay hai núm vú.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chồm về phía trước, lòng đầu hai ngón tay giữa của hai bàn tay day nhẹ lên hai huyệt Nhũ trung của người bệnh; dùng hai ngón cái và trỏ khẽ mân mê, vê vê hai núm vú để kích thích cho sữa tiết ra dễ dàng.

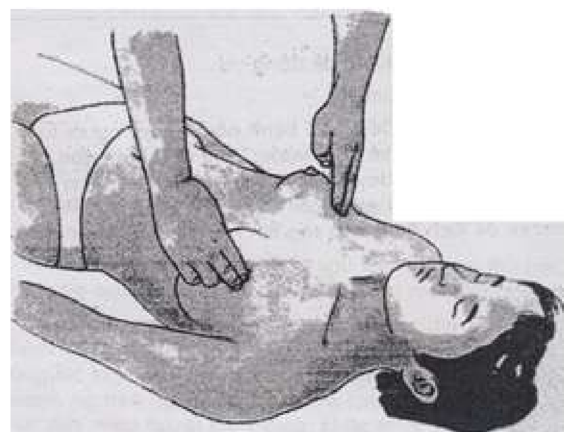


▼ HUYỆT ƯNG SONG

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng ngực và vú bị đau do tắc tuyến sữa.

- Vị trí: Hai huyệt nằm phía trên bầu vú, thẳng bên trên núm vú, giữa xương sườn số 3 và số 4.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay ấn nhẹ lên hai huyệt ưng song của người bệnh và massage nhẹ nhàng men vùng bên trên hai bầu vú, có tác dụng khắc phục chứng đau ngực và đau bầu vú, giúp cho sữa tiết ra dễ dàng.

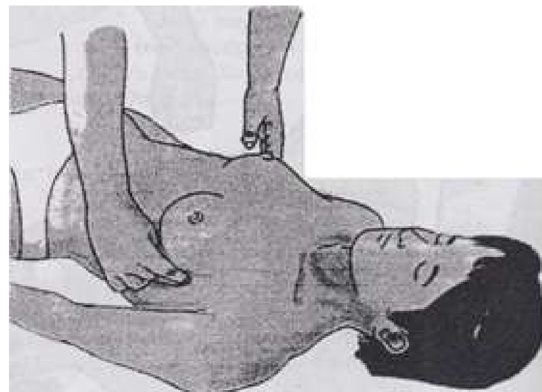


▼ HUYỆT THIÊN KHÊ

- Tác dụng: Đây là huyệt đạo trọng tâm trị liệu chứng sưng bầu vú.

- Vị trí: Hai huyệt nằm trên đường thẳng chạy qua hai núm vú nhưng ở mé ngoài hai bầu vú, giữa xương sườn số 4 và số 5.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay trỏ và giữa cùng lúc ấn nhẹ lên hai huyệt Thiên khê của người bệnh, và nhẹ nhàng massage vùng bên ngoài hai bầu vú của người bệnh chữa trị triệu chứng sưng bầu vú.



MASSAGE GIÚP CHO SỮA RA NHIỀU

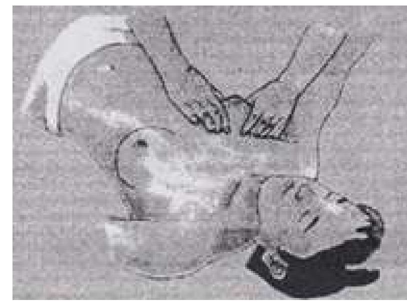
Trước khi thực hiện massage đế kích thích ra nhiều sữa, phải đắp ủ giữ ấm ngực và hai bầu vú trong thời gian từ 10- 15 phút.

Sau đó, để người bệnh nằm ngửa, rồi tiến hành massage các huyệt đạo xung quanh hai bầu vú; tiếp đó phân bâu vú thành hai nửa hình tròn trên và dưới, dùng lòng bàn tay lần lượt xoa bóp từng phần, rối lại day ấn nhẹ nhàng từ bên trên bầu vú cho đến núm vú. Tiếp theo là kích thích lên hai đầu núm vú và massage vùng lưng. Toàn bộ quy trình trên phải được thực hiện từ từ, nhẹ nhàng, thời gian khoảng từ 20-30 phút (bao gồm cả thời gian ủ ấm ngực).

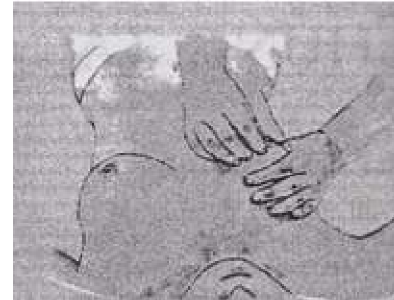
1. Hai lòng bàn tay khum theo hinh bán nguyệt ôm hai nửa bầu vú, nhẹ nhàng xoa bóp dần từ ngoài váo trong, hướng từ chân vú đến núm vú tốt hơn là chỉ tập trung ở núm vú.



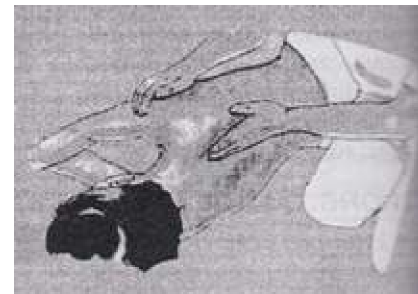
2. Hai bán tay người trị liệu xoa bóp khắp bầu vú người bệnh theo hướng từ chân bầu vú dân lên núm vú, kết hợp với việc massage thật kỹ lưỡng vùng bên dưới sườn và hai bên vú, sau cùng là dùng mấy ngón tay bóp nhẹ lên hai bầu vú theo chiều hướng dần lên núm vú.



3. Dùng đầu hai ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp nhẹ núm vú kéo hoặc rung lắc nhẹ để tăng sự kích, thích, sau đó là làm rung động toàn bộ bầu vú.



4. Sau khi massage xong phần hai bâu vú, để người bệnh nằm nghiêng, nhẹ nhàng xoa bóp, day ấn các huyệt đạo và cả vùng lưng người bệnh, kết thúc giai đoạn massage.



Các cống đoạn này được tiến hành tuần tự cho từng bầu ngực, xong bên này mới thục hiện tiếp sang bên kia.

Trường hợp 5. KHÔNG CÓ THAI

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Triệu chứng tuy không tránh thai mà kết hôn đã 3-4 năm vẫn chưa có thai, sinh con, e rằng rơi vào chứng không có thai. Nguyên nhân của nó có thể là do tinh trùng của người chồng không được khỏe mạnh, bất bình thường; còn ở người vợ phần lớn nguyên nhân là do buồng trứng, tử cung, hoặc hoóc-môn tiết ra không bình thường. Còn đối với những người phụ nữ mà cơ quan sinh sản nội tạng không có trở ngại nhưng vẫn không có thai chủ yếu là do thể chất quá suy nhược hoặc mắc chứng hư lạnh.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Khi người phụ nữ bị mắc bệnh phụ khoa thì vùng eo và chân dễ hàn lạnh, vì vậy trước tiên cần tiến hành day ấn, massage hoặc châm cứu lên các huyệt đạo ở vùng lưng và eo để khắc phục; nhất là các huyệt đạo Bào hoang, Phục lưu, Tam âm giao rất có hiệu quả trong việc tiêu trừ triệu trứng hàn lạnh nửa thân dưới, làm cho chu kỳ kinh nguyệt được điều hòa. Tiếp đó, ấn nhẹ lên các huyệt từ Trung quản đến Trung cực ở vùng bụng và tiến hành massage vùng bụng dưới cũng như dọc theo cột sống vùng eo để tăng cường hiệu quả trị liệu.

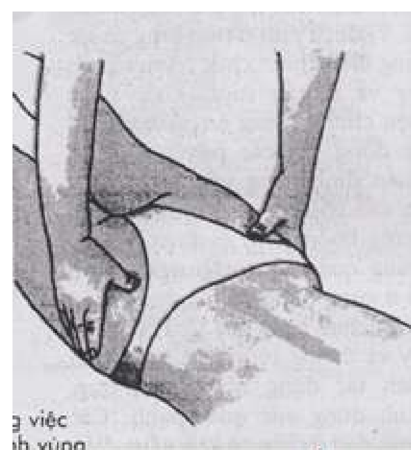
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT BÀO HOANG

- Tác dụng: Khắc phục triệu chứng hàn lạnh vùng eo, nâng cao thể chất của người khó mang thai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua Đốc mạch, nằm phía ngoài hai chỗ lõm trên đốt xương cùng thứ hai từ trên xuống chừng 3 đốt ngón tay (bên ngoài huyệt Bàng quang du hơn một đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bán tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Bào hoang của người bệnh, có hiệu quả trong khắc phục triệu chứng nhức mỏi hoặc hàn lạnh… vùng eo lưng. Trước khi tiến hành ấn huyệt massage, phải ủ ấm nửa phần thân dưới, để nâng cao thể chất của người khó mang thai.

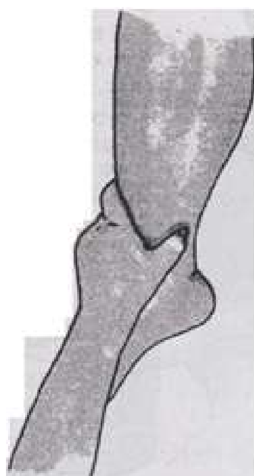


▼ HUYỆT PHỤC LƯU

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết tuần hoàn tiêu trừ chứng hư lạnh và nguyên nhân khó mang thai.

- Vị trí: Nằm phía sau và trên mắt cá chân trong chừng 2 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa, người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay nắm hai cẳng chân đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên huyệt Phục lưu của người bệnh, đồng thời day ấn lên các huyệt đạo khác ở chân, có hiệu quả cao trong việc thúc huyết trên chân lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ triệu chứng hàn lạnh.



▼ HUYỆT TAM ÂM GIAO

- Tác dụng: Chế ngự triệu chứng hàn lạnh nửa thân dưới, khắc phục các cảm giác khó chịu vùng bụng dưới.

- Vị trí: Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay nắm hai cẳng chân trước, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Tam âm giao, làm thư giãn cảm giác bụng dưới bị bó chặt, đặc biệt có hiệu quả trong việc khắc phục chứng hư lạnh cơ thể và ngăn ngừa biến chứng ác tính cho người bị bệnh phụ khoa.



Trường hợp 6. NGHÉN

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Từ tháng thứ hai đến tháng thứ tư của thời kỳ đầu mang thai thì trong cơ thể có những phản ứng về mặt sinh lý mà người ta quen gọi là “Nghén" hay "Ốm nghén”, với các triệu chứng thường gặp như: tính tình thay đổi thất thường, trong người khó chịu, buồn nôn, hay ói mửa, biếng ăn... Nhưng một số người lại có hiện tượng thay đổi cảm giác đối với các món ản, hoặc có người gần như không có triệu chứng ốm nghén.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để có thể duy trì tình hình sức khỏe tốt cho thai phụ thì việc điều chỉnh cơ năng của cơ thể là mục tiêu chính. Ấn lên các huyệt Can du, Vị du, Tỳ du ở trên lưng có tác dụng điều chỉnh chức năng của dạ dày và đường ruột, khắc phục triệu chứng biếng ăn và buồn ói; tác động lên các huyệt Khí xá, Thiên đỉnh vùng yết hầu, Thiên trụ sau cổ sẽ tiêu trừ được triệu chứng buồn nôn, ói mửa. Huyệt Trung quản và các huyệt quanh nó ở vùng bụng có tác dụng điều chỉnh chức năng của Vị Tràng (dạ dày và đường ruột), nên cần tiến hành tác động nhẹ lên chúng, tránh dùng sức quá mạnh. Các huyệt đạo ở chân có khả năng điều chỉnh cơ năng của toàn thân thể, vì thế cũng cần được kích thích để tăng cường thể lực.

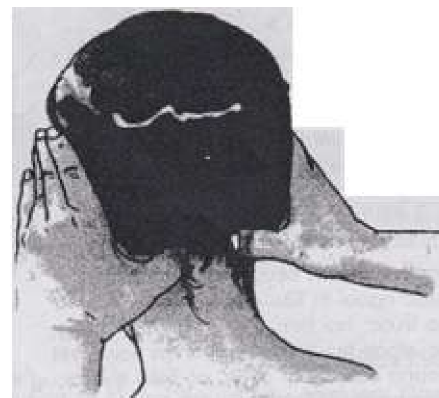
III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: Tiêu trừ triệu chứng mỏi mệt và tinh tình thất thường của thai phụ thời kỳ đầu mang thai.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí lóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh hoặc các huyệt Thiên đỉnh trên cổ và Khí xá ở yết hầu đều có hiệu quả trong việc tiêu trừ triệu chứng mỏi mệt, hay buồn nôn, tính tình thất thường của người mới mang thai giai đoạn đầu.

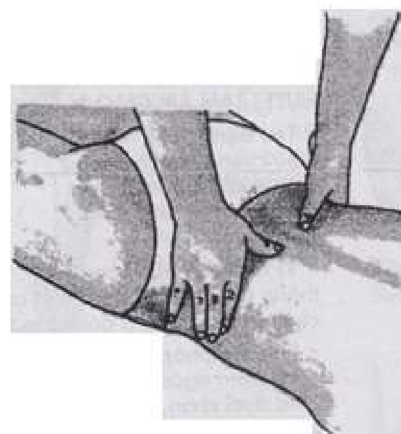


▼ HUYỆT VỊ DU

- Tác dụng: Làm thư giãn sự căng thẳng vùng lưng, khắc phục triệu chứng dạ dày bị đau và cảm giác buồn bực.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Vị du của người bệnh, giải trừ sự căng thẳng vùng lưng, điều chỉnh chức năng dạ dày, làm giảm cơn đau, cảm giác buồn bực và biếng ăn.



▼ HUYỆT TRUNG QUẢN

- Tác dụng: Phục hồi sức khỏe, kích thích cảm giác thèm ăn.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, sát bên dưới điểm giữa khoảng cách từ rốn đến lồng ngực.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, 3 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, phối hợp nhịp thở của người bệnh, ấn nhẹ lên huyệt Trung quản, rồi massage toàn bộ vùng bụng, có hiệu quả không chỉ điều



chỉnh chức năng hệ tiêu hóa mà con đem lại cảm giác thèm ăn, phục hồi sức khỏe.

Phần 15. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH CỦA NGƯỜI GIÀ

Trường hợp 1. GIỮ GÌN SÚC KHỎE NGƯỜI GIÀ ĐỀ PHÒNG NGỪA BỆNH ALZHEIMER

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, thì sự lão hóa của cơ thể cũng tăng theo, các hiện tượng như sức lực cơ bắp suy yếu, khả năng vận động suy giảm, rất hay quên do não bộ lão hóa... xuất hiện ngày càng tăng. Khi não bộ bị lão hóa nặng thì sinh ra triệu chứng gặp rất nhiều khó trăn trong sinh hoạt thường ngày do năng lực trí tuệ bị suy thoái mà người ta gọi là bệnh lú lẫn (Alzheimer). Đi kèm bệnh Alzheimer là tình trạng suy giảm các chức năng của cơ thể do số lượng tế bào thần kinh não giảm đi.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Để ngăn ngừa sự suy giảm các chức năng của cơ thể, làm cho các hoạt động trí lực hàng ngày vẫn đạt được sự hoạt bát thì dùng liệu pháp huyệt đạo để kích thích sự hoạt động của khí huyết (là nguồn năng lượng hoạt động của thể chất và tinh thần). Trọng tâm xử lý tình trạng đó gồm 6 điểm chính sau:

1. Không được phép, để cho cơ thể và tinh thần quá mệt mỏi.

2. Ngăn ngừa các bệnh đau đầu, nặng đầu, giữ cho tinh thần luôn ổn định.

3. Ngăn ngừa chứng táo bón, rèn luyện thói quen tiểu tiện đúng giờ quy định.

4. Hàng ngày phải đảm bảo giấc ngủ đầy đủ.

5. Không được coi thường các triệu chứng đau nhức lưng, cổ hoặc vai.

6. Rèn luyện để chân và eo lưng khỏe mạnh.

Khi mỏi mệt hoặc hai bả vai đau nhức thì phải lập tức tìm biện pháp tiêu trừ. Để có được giấc ngủ sâu và đủ thi hàng ngày phải sống cho tươi vui, thoải mái điều chỉnh chức năng hệ tiêu hóa để tránh bị táo bón, tiến hành vận động nhẹ nhằm rèn luyện cho đôi chân và eo lưng khỏe mạnh; có như thế mới giữ gìn được sức khỏe của người già, ngăn chặn được sự lão hóa của não bộ.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

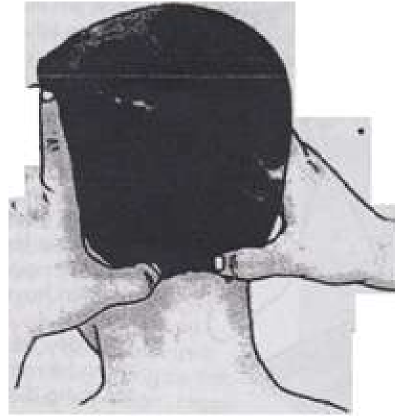
▼ HUYỆT THIÊN TRỤ

- Tác dụng: chế ngự sự đau nhức vùng cổ, làm cho đầu óc và tinh thần sảng khoái.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mí tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh,

đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ, và cũng dùng cách này ấn lên huyệt Phong tri, càng có hiệu quả trong việc tiêu trừ triệu chứng đau đầu, năng đầu, đau nhức cổ, thúc đẩy máu huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn, làm cho đầu óc và tinh thần sảng khoái.

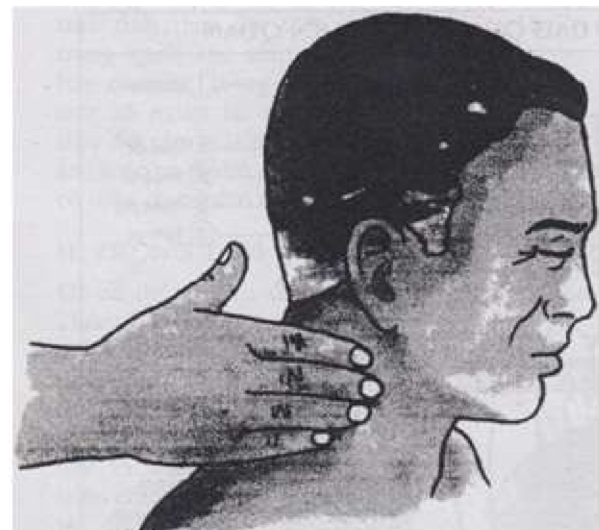


▼ HUYỆT HOÀN CỐT

- Tác dụng: Tiêu trừ sự căng cứng cơ cồ, thúc đẩy máu huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn.

- Vị trí: Hai huyệt nằm ở hai chỗ lõm sau dái tai trên xương đầu, đầu cơ Nhũ đột.

- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, 3 ngón tay giữa của hai bàn tay khép chặt, từ từ day ấn lên hai huyệt Hoàn cốt của người bệnh, rồi massage thật kỹ lưỡng các cơ hai bên cổ từ huyệt đạo này cho đến huyệt Khí xá ở yết hầu, kết hợp với việc ấn lên các huyệt Thiên trụ sau cổ và Bách hội trên đỉnh đầu, có hiệu quả cao trong việc tiêu trừ sự căng cứng vùng cổ, thúc đẩy máu huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn.



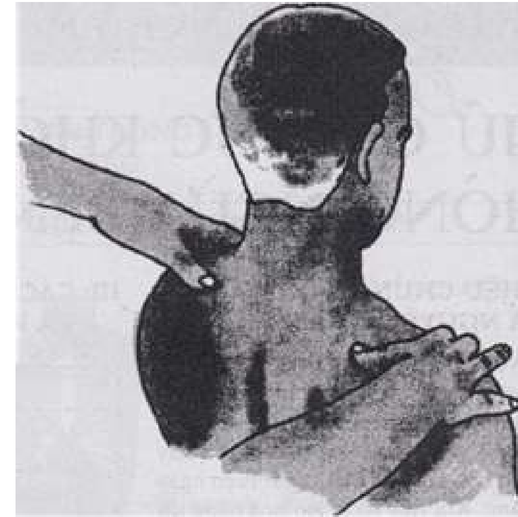
▼ HUYỆT KIÊN TỈNH

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết nửa thân trên lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ sự nhức mỏi hai vai.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng nhau qua Đốc mạch, nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh ngồi thẳng trên ghế; người trị liệu đứng phía sau,

hai bàn tay nắm hai bả vai, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyệt Kiên tỉnh rồi ấn tiếp lên huyệt Khúc viên, Phế du trên lưng và massage vùng xung quanh các huyệt đạo ấy, càng thêm hiệu quả trong việc thúc đẩy máu huyết nửa thân trên lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ triệu chứng đau nhức, căng cơ hai vai.



▼ HUYỆT THẬN DU

- Tác dụng: Điều chỉnh các chức năng của toàn cơ thể, thúc đẩy sinh lực toàn thân.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Đốc mạch chừng 2 đốt ngón tay, ngang đầu mút xương sườn dưới cùng.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái day ấn lên hai huyệt Thận du của người bệnh trong thời gian 3 - 4 giây, lặp lại như thế 4 - 5 lần, có tác dụng điều chỉnh các chức năng của cơ thể, tiêu trừ triệu chứng mệt mỏi, đem lại sức sống cho cơ thể.



▼ HUYỆT CỰ KHUYẾT

- Tác dụng: Điều chỉnh hô hấp, lagm cho tinh thần ổn định, có được giấc ngủ ngon.

- Vị trí: Nằm trên đường Nhâm mạch, phía trên rốn chừng 6 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay úp chồng lên nhau, mũi tay hơi hướng về phía ngực, phối hợp với nhịp thở của người bệnh, ấn nhẹ lên huyệt Cự khuyết trong thời gian 3-4 giây, lặp như thế 4 - 5 lần. Huyệt đạo này và huyệt Cách du ở lưng đều nằm trên cơ hoành cách ngăn bụng và ngực, có quan hệ mật thiết với chức năng của cơ hoành cách, có tác dụng điều chỉnh sự hô hấp, làm cho tinh thần ổn định trở lại. Trước khi đi ngủ nên massage huyệt đạo này để giúp ngủ ngon.

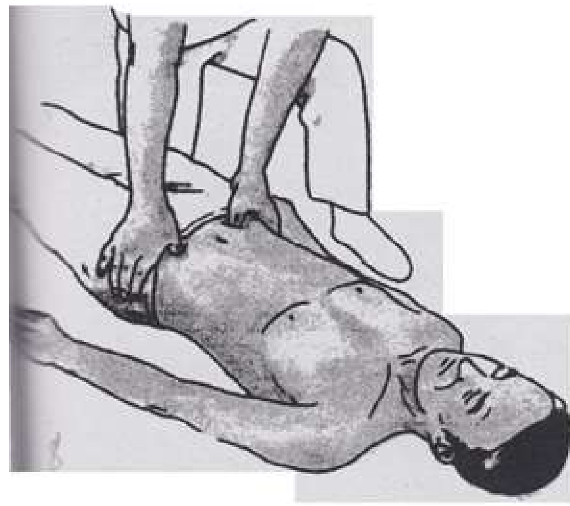


▼ HUYỆT ĐẠI CỰ

- Tác dụng: Thúc đẩy chức năng hệ tiêu hóa, khắc phục chứng táo bón.

- Vị trí: Hai huyệt đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyệt Thiên khu 2 đốt ngón tay).

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đùi, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Đại cự của người bệnh trong 3 - 4 giây, lặp lại 3 - 4 lần, rồi phối hợp với nhịp thở của người bệnh, nhẹ nhàng massage toàn bộ vùng bụng theo một hình tròn lớn xung quanh rốn; có tác dụng thúc đẩy chức năng của cơ quan tiêu hóa, tiêu trừ chứng táo bón.



▼ HUYỆT KHÚC TRÌ

- Tác dụng: Điều chỉnh chức năng của dạ dày và đường ruột, khắc phục triệu chưng tê mỏi của tay.

- Vị trí: Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nép nhăn phía ngoài khi gập cánh tay lại.

- Phương pháp trị liệu: Bàn tay người trị liệu nắm khuỷu tay ngoài của người bệnh, đầu ngón tay cái gập lại ấn mạnh lên huyệt Khúc trì của người bệnh trong vài giây rồi buông ra, lặp lại như thế 4-5 lần, có tác dụng điều chỉnh chức năng của dạ dày và ruột, khắc phục triệu chứng nặng đầu, tê mỏi vai và cánh tay.

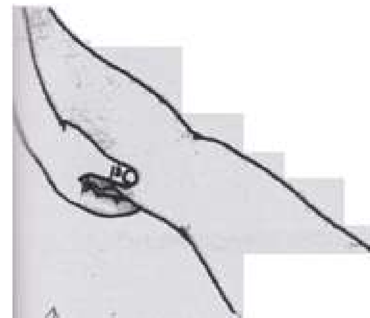


▼ HUYỆT TAM LÝ

- Tác dụng: Nâng cao chức năng các cơ quan hệ tiêu hóa.

- Vị trí: Nằm ở mé ngoài xương cẳng chân phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, chồm về phía trước, bàn tay nắm bắp cảng chân, đầu ngón tay cái day ấn vừa đủ mạnh lên huyệt Túc tam lý của người bệnh, đến mức độ người bệnh chưa cảm thấy đau, trong khoàng thời gian 2-3 giây, lặp lại 4 - 5 lần. Lưu ý phải lần lượt tiến hành ấn huyệt đủ cả hai chân, rất có hiệu quả trong việc nâng cao các chức năng của hệ tiêu hóa, khắc phục triệu chứng hàn lạnh và tê mỏi của chân. Người bệnh có thế ngồi trên ghế tự day ấn huyệt để trị liệu.



▼ HUYỆT DŨNG TUYỀN

- Tác dụng: Thúc đẩy máu huyết trong cơ thể lưu thông tuần hoàn, khắc phục cảm giác mỏi mệt toàn thân.

- Vị trí: Nằm giữa lòng bàn chân, ngay chỗ lõm giữa cơ gan chân trong và cơ gan chân ngoài.

- Phương pháp trị liệu: Để người bệnh nằm sấp, co hai cẳng chân, đưa hai bàn chân lên cao; người trị liệu quỳ phía dưới chân, bàn tay nắm má ngoài mu bàn chân, đầu ngón tay cái ấn hơi mạnh lên huyệt Dũng tuyền của người bệnh trong một vài giây, lặp lại như thế mười mấy lần. Có hiệu quả trong việc thúc đẩy máu Huyết tuần hoàn lưu thông trong cơ thể, tiêu trừ sự mỏi mệt toàn thân. Người bệnh có thể tự mình tìm tư thế thoái mái nhất để day ấn huyệt đạo ấy, giúp nâng cao sức khỏe cơ thể.



BÁCH HỘI, TRƯỜNG CƯỜNG, DŨNG TUYỀN
LÀ CÁC HUYỆT ĐẠO TRỌNG YẾU ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE

Các huyệt đạo Bách hội trên đỉnh đầu, Trường cường trên đốt xương cụt dưới cùng, Dũng tuyền dưới lòng bàn chàn... không chỉ rất quan trọng đối với sức khỏe của người già mà cũng rất quan trọng đối với sức khỏe của tất cả mọi người. Huyệt Bách hội được coi là nơi nhất thiết tụ hội của "khí", một trong những nguồn năng lượng sinh tồn của con người. Cường trường là huyệt đạo biểu thị sự cường tráng và trường sinh của con người, còn Dũng tuyền được coi là nguồn cội để khí tuôn ra. Theo học thuyết Đông y: khí đóng khí lưu thông một cách sinh động thì co thế khỏe mọnh. Ba huyệt đọo này đếu nàm trên những vị trí quan 1rọng mà dòng khí đi qua; néu thường xuyên day án lên 3 huyệt đạo này mà không cảm thấy có gì dị thường thi đó lá

biểu hiện có thể khỏe mạnh; điều đó nói lên là dựa vào 3 huyệt đạo này có thể xác định được mức độ thông suốt của dòng khí lưu thông từ trên đầu qua mông rồi xuống đến đầu ngón chân như thế nào. Ngược lại, thường xuyên tác động lên 3 huyệt đạo này, cũng tức là kích thích cho dòng khí lưu thông tuần hoàn, có hiệu quả rất lớn hỗ trợ cho việc duy trì sự khỏe mạnh của cơ thể.

Phần B. THUYẾT MINH CHI TIẾT VỀ 200 HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG

Phần 1. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở ĐẦU VÀ CỔ

Thứ 1. HUYỆT BÁCH HỘI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Bách" là con số 100, nó biểu thị cho số lượng rất nhiều, rất nhiều kiểu dáng, rất nhiều ý nghĩa, tức là muốn nói đến một huyệt đạo mà vị trí của nó là nơi tụ của các kinh lạc có tác động quan trọng đến cơ thể; huyệt đạo đó nằm trên đỉnh đầu, có tên là huyệt Bách hội.

Phạm vi ứng dụng của huyệt Bách hội rất rộng, nhờ nó mà trị liệu hiệu quả rất nhiều chứng bệnh, vì thế mới có tên gọi là Bách hội.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở trung tâm đỉnh đầu; ngay tại giao điểm của đường thẳng nối điểm cao nhất của hai vành tai khi bẻ gập về phía trước với đường thẳng nối điểm giữa hai lông mày kéo thẳng về giữa gáy. Tức là huyệt đạo này có thể xác định được vị trí trung tâm đỉnh đấu. Đồng thời, nếu chia đường thẳng giữa hai lông mày đi qua đỉnh đầu ra sau gáy, đoạn từ mí tóc trước trán đến mí tóc sau gáy làm 12 phần, thì huyệt đạo này nằm ở vị trí cách mí tóc trước trán là 5/12 đường thẳng, cách mí tóc sau gáy là 7/12 đường thẳng đó. Dùng đầu ngón tay ấn lên huyệt đạo này sẽ có cảm giác hơi đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Phạm vi ứng dụng của huyệt đạo này rất rộng, thường sử dụng các phương pháp trị liệu như bấm huyệt, châm cứu để kích thích lên nó. Huyệt Bách hội có hiệu quả trị liệu các triệu chứng đau đầu chóng mặt khi huyết áp biến đổi bất thường, hoặc là những cơn đau đầu chóng mặt cấp tính, chứng say tàu xe, say rượu… Huyệt Bách hội cũng có hiệu quả chữa trị và phòng ngừa đối với các trường hợp nhức mỏi mắt, ngạt mũi và các cơn đau đầu, nặng đầu, ù tai, lạc chẩm và đau nhức cổ, vai do các căn bệnh khác gây nên, kể cả chứng rụng tóc và bệnh trĩ…

Yếu quyết trị liệu là ấn thẳng đứng lên huyệt Bách hội, dường như xuyên qua trung tâm cơ thể; có hiệu quả bài trừ triệu chứng đau đầu hoa mắt, chóng mặt do tất cả mọi loại bệnh gây nên kể cả ảnh hưởng của bệnh thần kinh.

Thư 2. HUYỆT Ế PHONG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Ế" bao hàm ý nghĩa che đậy, che mắt, bỏ đi, bóng ảnh…; từ "Phong" có nghĩa là trúng gió; từ đó suy ra rằng huyệt đạo này có tác dụng chữa trị các chứng bệnh về tai, mắt xảy ra do bị trúng gió.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm phía sau dái tai; ngay vết lõm nhỏ phía trước chỗ xương gồ lên (Nhũ đột) phía sau dái tai. Dùng đầu ngón tay day ấn lên chỗ lõm phía sau dái tai mà cảm thấy hơi đau, thì đó chính là huyệt Ế phong, một huyệt đạo tương đối dễ tìm.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu đối với các chứng bệnh như đau răng, sưng má, cơ mặt bị tê dại, co giật và những triệu chứng do các căn bệnh này gây nên như đau tê vùng cổ, nhức mỏi hai vai. Nó cũng có hiệu quả trong việc khắc phục các chứng nặng tai, đau tai, đau răng, chóng mặt, buồn nôn, say tàu xe. Nó là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt trong việc trị liệu chứng đau đối dây thần kinh não thứ 5. Các huyệt đạo xung quanh vùng tai khác như huyệt Thính cung, Giác tôn, Khiếu âm, Nhĩ môn cũng tập trung tại đó, có tác dụng quan trọng trong việc trị liệu các chứng nặng tai, ù tai. Theo báo cáo của các nhà y học Trung Quốc, tiến hành liệu pháp châm lên các huyệt đạo này đối với trẻ em bị điếc kết quả phục hồi thính lực đạt được với tỉ lệ khá cao.

Thứ 3. HUYỆT GIÁC TÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Giác” có nghĩa là một góc ở trên trán, chữ "Tôn" có nghĩa là cháu, tức là con của con, còn có ý nghĩa là sự liên tục, sự kế thừa. Tên gọi huyệt Giác tôn là đến từ góc của trán, đồng thời cũng nói lên ý nghĩa là sự nối ghép các huyệt đạo có tác dụng liên quan đến cơ thể thành những đường kinh lạc nối liền lại với nhau.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm bên trên điểm cao nhất của vành tai khi bẻ gập lại về phía trước và chỗ lõm vào của mí tóc phía trên vành tai. Ngoài ra còn có thể dựa vào động tác há miệng, ngậm miệng để xác định, vì khi há miệng ra thì cơ điều khiển phía trên vành tai lõm vào, khi ngậm miệng lại thì lòi ra, đó chính là vị trí của huyệt Giác tôn.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là huyệt đạo có hiệu quả rất rộng, chữa trị được nhiều triệu chứng của các bệnh đau mắt, đau răng, đau tai; ngay cả đến các chứng nặng đầu, đau đầu, say tàu xe, thậm chí đến cả chứng hoa mắt, chóng mặt đột ngột, ấn lên huyệt đạo này cũng làm cho đầu óc sảng khoái, nhẹ nhõm. Nó đặc biệt có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng đau mắt viêm kết mạc và các triệu chứng của bệnh đau lỗ tai như: ù tai, đau tai, viêm tai trong... Ngay cả đến bệnh đau răng nó cũng có hiệu quả chế ngự sự đau đớn của bệnh sâu răng, nha chu viêm.

Thứ 4. HUYỆT KHÚC TẤN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Khúc” có nghĩa là uốn lượn, khúc khuỷu, chỗ cong gấp khúc biểu hiện một góc trán;

còn từ “Tấn” là chỉ hai bên mai tóc, góc mai tóc. Vì huyệt đạo này nằm ở vị trí mí tóc mai bên trán nên lấy tên vị trí ấy là Khúc tấn để đặt tên cho huyệt đạo.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ

Huyệt nằm phía sau tóc mai, ngay tại điểm giao nhau của đường ngang phía trên đường cong của xương gò má từ một đến 2 đốt ngón tay với mí tóc mai phía trước tai; cũng có thể dựa vào chỗ cơ lõm vào ở mí tóc mai khi há miệng ra để làm cơ sở xác định vị trí của huyệt Khúc tấn. Hoặc khi bẻ gập dái tai về phía trước thì vị trí mà mép trước của nó tiếp xúc với điểm cao nhất của hai bên mai chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh đau đầu mà đặc biệt là đau đầu, nặng đầu do huyết quản có vấn đê; có tác dụng khắc phục các triệu chứng đau hai bên đầu cho đến sưng đau hàm dưới. Nó cũng có tác dụng tiêu trừ cảm giác đau đôi dây thần kinh não số 5 và chứng nhức mỏi mắt.

Thứ 5. HUYẾT HÀM YẾM (CÒN GỌI LÀ HÀM YỂN)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Hàm” là chỉ vùng má, hàm dưới; còn từ "Yếm" chỉ sự mệt mỏi, căm ghét, đẩy ra, nhấn xuống... Khi hàm dưới nhai, nơi mà cơ bắp hoạt động chính là vùng Thái dương.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt Hàm yếm nằm trên đường thẳng nối từ mí tóc góc trán đến bên trên vành tai; ngay vị trí hơi thấp hơn chỗ nổi gồ lên của búi cơ bên đầu khi hai hàm răng nhai mạnh.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng bệnh đau mắt, đau đầu chóng mặt, đau nửa đầu và nhất là có khả năng chế ngự được chứng đau... đầu. Ngoài việc rất hiệu quả trong trị liệu chứng ù tai và co giật ở trẻ em thì huyệt Hàm Yếm cũng rất hiệu quả trong việc chữa trị các chứng cơ mặt tê bại, xơ cứng, đầu đôi dây thần kinh não sô 5, đau tay và cánh tay.

Thứ 6. HUYỆT HOÀN CỐT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Hoàn” có nghĩa là một hàng rào vây quanh ngôi nhà, vì hàng rào không có những chỗ hư hỏng cho nên nó có ý nghĩa là một sự hoàn chỉnh, vì thế có thể hiểu Hoàn cốt tức là xương nhô cao phía sau tai, tức là chỉ huyệt đạo của xương sau lỗ tai (Nhũ đột) như một hàng rào.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm trên chỗ xương gồ cao phía sau tai, tức là chỗ lõm phía sau đầu dưới cơ Nhũ đột; dùng đầu ngón tay ấn mạnh lên chỗ ấy thì hai bên đầu đều có cảm giác đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt Hoàn cốt có hiệu quả trị liệu đối với nhiều loại bệnh nhưng hiệu quả nhất là đối với các loại bệnh đau nửa đầu, chóng mặt buồn nôn, sung huyết não, tê bại thần kinh mặt, mất ngủ. Ngoài ra huyệt đạo này cũng rất hiệu quả trị liệu đối với các triệu chứng nhức đầu chóng mặt, buồn nôn cấp tính do bệnh đau đầu, đau tai gáy nên. Chứng méo miệng, đau vùng sau đầu và cổ, bồn chồn lo sợ hoặc nghẹt thở, đau nghẹn cuống họng... xảy ra, thì kích thích lên huyệt Hoàn cốt sẽ có hiệu quả khắc phục.

Thứ 7. HUYỆT KHIẾU ÂM

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khiếu" có nghĩa là chỉ lỗ thủng ở trên xương, "Âm" trong Đông y được dùng, chỉ "Thiếu âm thận kinh", tức là xuyên qua cái lỗ âm mà thành Khiêu âm. Huyệt đạo được gọi là Khiếu âm ở chân cũng có, nó nằm cạnh gốc móng ngón chân thứ tư.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay chỗ lõm phía sau lỗ tai và bên trên đầu cơ Nhũ đột. Hoặc dựa vào vị trí tiếp xúc với động mạch nằm sâu bên trong mi tóc phía sau tai để xác định, nếu ấn mạnh đầu ngón tay vào đó mà thấy đau thì đó chính là huyệt Khiếu âm.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu đối với tất cả các chứng bệnh đau đầu và đau mắt. Hoa mắt chóng mặt vì đau đầu hoặc hôn mê cấp tính, khẽ ấn lên huyệt Khiếu âm sẽ có hiệu quả ngay. Ngoài ra, với các triệu chứng như co giật bắp cẳng chân, đau tai, ù tai do đau vùng sau cổ, hoặc chảy máu lưỡi... kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả. Huyệt đạo này nổi tiếng xưa nay là rất hiệu quả trong chữa trị các bệnh đau tai; ngành Đông Y Trung Quốc chuyên vận dụng huyệt đạo này vào việc chữa trị bệnh điếc tai, nghễnh ngãng của trẻ em và thu được kết quả rất cao. Huyệt đạo này cũng có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng trên toàn cơ thể của những người lớn tuổi bị bệnh huyết áp hoặc mệt mỏi, kiệt sức; khi cảm thấy tâm tính bất thường, mau mỏi mệt, xuống sức, nặng tai... ấn lên huyệt đạo này sẽ chế ngự được.

Thứ 8. HUYỆT NHĨ MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Nhĩ môn" trong Đông y có ý nghĩa: Lỗ tai là cửa ngõ ra vào của khí độc, nguyên nhân gây nên những chứng bệnh đau tai; tên gọi của huyệt đạo này muốn nói lên hiệu quả đặc biệt của nó trong việc trị liệu tất cả các chứng bệnh về tai.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này ở ngay phía trước và hơi cao hơn Nhĩ châu (sụn nhỏ chắn trước lỗ tai). Dùng đầu ngón tay ấn cạnh vị trí đó sẽ phát hiện được khớp xương hàm nằm ngay phía dưới xương gò má.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả cao trong việc chữa trị tất cả các bệnh lỗ tai như: ù tai, nặng tai, viêm tai trong, tai ngoài...

Ngoài ra nó cũng có hiệu quả trong việc chữa trị chứng tê bại thần kinh mặt và bệnh đau răng.

Thứ 9. HUYỆT THÍNH CUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thính" có nghĩa là nghe; từ "Cung" có nghĩa 2 cung điện, hoàng cung, tức là sự tôn xưng một phòng ốc sinh hoạt; đó chính là trung tâm của thính giác, là nguồn gốc tên gọi của huyệt đạo.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay chỗ lõm phía trước Nhĩ châu, sau khi ấn lên chỗ đó, thì chỗ lõm càng rõ ràng là hơn. Khi há miệng thì huyệt đạo này lõm sâu xuống nên khó tìm, nhưng khi vừa mở miệng ra rồi lập tức ngậm lại thì sẽ nhận thấy ngay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là huyệt đạo đặc trị các chứng bệnh ù tai, nặng tai, nhất là tiêu trừ những âm thanh sắc nhọn như kim loại luôn luôn kích thích lên màng nhĩ làm ù tai. Ngoài ra cũng rất hiệu quả khắc phục các triệu chứng nặng đầu, nhức đầu, chóng mặt buồn nôn, suy giảm thị lực và trí nhớ do các căn bệnh về tai và cơ mặt gây nên. Phía trước Nhĩ châu là hai huyệt Nhĩ môn ở trên và Thính cung phía dưới, có ý nghĩa quan trọng đặc biệt trong việc trị liệu các chứng bệnh về tai.

Thứ 10. HUYỆT ĐẦU DUY

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Đầu” có nghĩa là bộ phận đầu não, từ “Duy” là: sự tiếp nối chuyển thành góc cạnh; tên gọi của huyệt đạo này biểu thị vị trí của nó nằm trên mí tóc ở một góc đầu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm tại mí tóc ở góc trán thẳng phía trên huyệt Khách chủ nhân. Vị trí bên trên mí tóc chừng một 3 ngón tay; nằm trên đường thẳng kéo từ điểm gã khoảng cách của đuôi mắt với huyệt Nhĩ môn lên trên, đó chính là huyệt Đầu duy. Một cách khác để xác định vị trí huyệt đạo này là khi cố sức nhăn trán hình thành nếp nhăn cao nhất phân chia khu vực trán và mặt, kéo dài nếp nhăn ấy ra hai bên, đụng phải mi tóc, giao điểm đó chính là huyệt Đầu duy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Xung quanh huyệt Đầu duy có đôi dây thần kinh não thứ 5 đi qua, do đó nó đặc biệt hiệu quả trong việc liệu chứng đau đôi dây thần kinh não thứ 5 và chứng đau nửa đầu. Nó cũng được dùng để trị liệu bệnh đau mắt, nhức mỏi mắt, suy giảm thị lực, sung huyết đầu và não.

Thứ 11. HUYỆT THIÊN ĐÌNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Đình” có nghĩa là vị trí đỉnh đầu, “Tiền” tức là phía trước huyệt Bách hội. Tên gọi của huyệt đạo chính là vị trí của nó. Nó còn đối ứng với huyệt Hậu đình ở phía sau huyệt Bách hội, vì vậy càng thể hiện rõ vị trí phía trước của nó.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trước huyệt Bách hội chừng 2 đốt ngón tay, nếu coi huyệt Bách hội nằm ở đỉnh đầu thì “Tiền đình” có nghĩa là huyệt đạo hơi nằm về phía trước đỉnh đầu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trị liệu các triệu chứng đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, sưng nặng mặt do bệnh cảm cúm gây nên. Khi có cảm giác phía trước đầu nặng nề khó chịu, thì hai ngón tay trỏ và giữa của hai bàn tay khép lại, ấn mạnh lên huyệt Tiến đình, có hiệu quả tiêu trừ cảm giác nặng đầu, làm cho tinh thần sảng khoái. Khi ngạt mũi kết hợp với nặng đầu, cũng dùng phương pháp ấy để khắc phục. Ngoài ra nó còn có hiệu quả chữa trị các triệu chứng của bệnh cao huyết áp như sung huyết mặt, sưng nặng mặt, sưng phù cơ thể...

Thứ 12. HUYỆT THIÊN SONG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Trong Đông y người ta phân chia cơ thể con người ra làm 3 bộ phận là: Thiên, Địa và

Nhân. Từ "Thiên" trong huyệt Thiên song chỉ phần cơ thể con người từ xương quai xanh trở lên, còn từ “Song" có ý nghĩa là cửa sổ, tức là cái cửa sổ dòm ngó các bộ phận bị bệnh của “Thiên”.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm tại giao điểm của đường thẳng nối từ mõm xương đầu cơ Nhũ đột phía sau tai kéo thẳng xuống cắt với đường thẳng đi ngang qua trái khế ra phía sau cổ. Kết hợp thêm với biện pháp dùng lòng ngón tay sờ tìm ra chỗ lõm của động mạch cổ, đó chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trị liệu các loại bệnh thông thường của tai và các triệu chứng viêm tai trong, viêm tai giữa, viêm tấy a-mi-dan, viêm tuyến nước bọt và các triệu chứng đau cổ, vai và cánh tay. Ngoài ra cũng rất có tác dụng trị liệu đau nhức vùng sau cổ bị ảnh hưởng bởi đau bả vai, ù tai, nặng tai, đau cổ họng, gò má tê cứng hoặc sưng đỏ. Khi tiến hành liệu pháp huyệt đạo đối với huyệt Thiên song không được dùng sức quá mạnh, mà chỉ nên dùng lòng đầu ngón tay trỏ hoặc ngón giữa ấn vừa đủ mạnh lên huyệt đạo ấy mà thôi.

HỌC THUYÊT ĐÔNG Y VÀ THUYẾT ÂM DƯƠNG NGŨ HÀNH ỨNG VỚI QUY LUẬT TỰ NHIÊN

Học thuyết Đông y và thuyết Âm dương ngũ hành lấy liệu pháp huyệt đạo làm đại diện cho học thuyết Đông y là thuận ứng với quy luật tự nhiên. Gốc của nó bao gồm hiện tượng phân thành âm, dương của thế giới tự nhiên và tư tưởng tát cả mọi hiện tượng đều thuộc về âm hoặc dương.

THẾ GIỚI QUAN TỰ NHIÊN TRỞ THÀNH CƠ BẢN CỦA THUYẾT ÂM DƯƠNG NGŨ HÀNH

Thuyết Âm dương ngũ hành trở thành thế giới quan tự nhiên độc đáo của học thuyết Đông y, nó quan niệm rằng giới tự nhiên được cầu thành từ 5 loại vật chất: Thực vật, lửa, thổ nhưỡng, khoáng sản, chất lỏng; mà đại diện cho nó là Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy. Con người cúng là phân loại thế giới tự nhiên nhỏ thuộc đại thế giới tự nhiên, con toàn thích ứng với thế giới quan tự nhiên. Tức là toàn bộ nội tạng cơ thể cũng được phân ra làm âm dương, cũng phụ thuộc vào các loại vật chất: Mộc, Hỏa, Kim, Thủy. Thế giới tự nhiên vốn không phái lúc nào cũng hoàn toàn trong xanh sáng sủa má có những lúc mưa gió, bão lụt; từ đó có thề suy ra rằng có thể con người cũng có lúc tốt lúc xấu, cũng có lúc thịnh lúc suy. Trạng thái của con người như thế cho nên nó trở thành một hiện tượng của thế giới tự nhiên, đó chính là tư duy cơ bản của học thuyết Đông y, và cũng chính vì thế mà nó mới sinh ra những quan điểm độc đáo khác với Tây y.

TÊN GỌI CỦA CÁC HUYỆT ĐẠO CŨNG XUẤT PHÁT TỪ THẾ GIỚI QUAN TỰ NHIÊN

Các huyệt đạo có hiệu quả được sử dụng trong liệu pháp huyệt đạo cũng căn cứ vào tư duy ấy mà phát hiện ra tên gọi của chúng. Tên của các huyệt đạo sử dụng càc ngôn từ Âm Dương hoặc Trì, Khâu, Tuyền, Cốc...của Mộc, Hóa, Thổ, Kim, Thủy trong ngôn từ của Ngũ hành, nó cũng xuất phát từ tư duy căn bản của học thuyết Đông y mà có. Ngoài ra, dựa vào thứ tự của Mộc, Hỏa, Thổ, Kim, Thủy mà dùng văn từ của Ngũ âm như Giác, Vi, Cung, Thương, Vũ hoặc ngôn ngữ của Ngũ sắc như Thanh, Xích, Hoàng, Bạch, Hắc để đặt tên các huyệt đạo.

Thứ 13. HUYỆT THIÊN DUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thiên" tức là bộ phận cơ thể từ phía bên trên xương quai xanh theo cách phân chia cơ thể của Đông y. Từ "Dung" cỏ nghĩa là sự dung nạp, bao bọc, sử dụng; vì thế Thiên dung có nghĩa là huyệt đạo dùng để tiêu trừ sự đau đớn của các căn bệnh gây ra cho phần cơ thể phía bên trên xương quai xanh như đau đầu, đau lỗ tai, đau răng, đau cổ họng...; hoặc nói cách khác nó là huyệt đạo dung nạp tất cả các bệnh tật của bộ phận cơ thể phía bên trên xương quai xanh của con người.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở sau góc hàm dưới bên dưới lỗ tai. Từ đầu xương Nhũ đột (gờ xương phía sau hướng xuống phía dưới tai, men theo cơ Nhũ đột từ ngực (là thớ cơ lớn bên cổ) sẽ tìm thấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này thường được sử dụng để chữa trị chứng đau cổ như: vùng sau cổ đau đớn khó vận động, vì chẩm mà cổ bị đau, cổ bị căng cứng, nói năng khó khăn vì đau cổ...Khi đau cổ họng, tự xoa bóp vùng xung quanh huyệt đạo này sẽ cảm thấy dễ chịu. Ngoài ra nó còn có hiệu quả khắc phục triệu chứng khó thở vì đau ngực hoặc ngực có cảm giác bị đè nén, đau răng, ù tai, nặng tai...

Thứ 14. HUYỆT THỪA LINH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Linh" có nghĩa là nơi tồn tại của Thần Huyệt Thừa linh mang ý nghĩa là nghênh tiếp thần linh, biểu thị tác dụng của nó trong việc trị liệu các triệu chứng của hệ tuần hoàn và các hiện tượng kèm theo, gây ra bởi những căn bệnh có liên quan đến tim.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng nối từ hốc mắt ra sau gáy, chạy song song và thấp

hơn đường thẳng giữa đỉnh đầu có chứa các huyệt Bách hội, Tiền đình, Hậu đình. Từ bên đầu nhìn vào, vị trí huyệt đạo này nằm hơi thấp hơn, và hơi lệch về phía sau so với huyệt Bách hội.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng do viêm não hoặc tủy sống gây nên như phát sốt, co giật, tê liệt, chóng mặt buồn nôn, đau đầu...ngoài ra nó còn được sử dụng vào việc trị liệu các triệu chủng do bệnh cảm cúm gây nên như ớn lạnh, nhức đầu, chảy máu cam, ngạt mũi, nghẹt thở. Để phòng ngừa các triệu chứng rụng tóc, bong da thì kích thích lên da đầu vùng xung quanh huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.

Thứ 15. HUYỆT KHÚC SAI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khúc" có nghĩa là uốn khúc quanh co, chuyển biến gấp khúc, ý nghĩa tà môn đã chuyển thành các góc cạnh, mặt khác từ "Sai" có nghĩa là không nhất quán, bất thường. Tên gọi Khúc sai biểu thị vị trí của nó ở tại nơi chỗ bằng phẳng trên trán chuyển sang chỗ cao thấp gập ghềnh tức là vị trí mí tóc nơi góc trán (còn gọi là Lưu hải).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm tại giao điểm đường thẳng nối giữa lông mày ra sau gáy với đường thẳng đi ngang qua huyệt Thần kinh tại mí tóc giữa trán, cách huyệt Thần đình về phía ngoài chừng hơn 2 đốt ngón tay. Với người bị hói đầu, không xác định được mí tóc trước trán thì có thể dựa vào nếp nhăn cao nhất phía trên trán có được khi cố sức nhăn trán, ranh giới giữa da đầu và trán chính là mí tóc.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đặc biệt có hiệu quả với các chứng bệnh đau mũi như viêm mũi mạn tính hoặc viêm mũi dị ứng, nước mũi có mủ làm ngạt mũi, bí thở... Ấn lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả chế ngự bệnh chảy máu cam hoặc tổn kương da thịt bên trong lỗ mũi. Trong trị liệu bệnh ngạt mũi thì ngoài việc tác động lên huyệt Khúc sai còn cần tác động lên các huyệt Thiên trụ, Phong trì, Nghinh hương, Thông thiên... để tăng thêm hiệu quả. Đối với các chứng bệnh về mắt như thị lực kém hoặc xuất huyết đáy mắt và các chứng đau đầu, cao huyết áp... tác động lên huyệt Khúc sai cũng có hiệu quả.

Thứ 16. HUYỆT THÔNG THIÊN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thông" có ý nghĩa là thông qua, đạt đến sự thông thoáng, mở cửa, xuyên suốt... còn từ "Thiên" tức là phần cơ thể phía bên trên xương quai xanh theo cách phân chia cơ thể trong Đông y, nó chỉ phần đầu, phần đỉnh cao nhất... tức là muốn nói đến các huyệt đạo thông dụng à

trên phần “Thiên” của cơ thể; vì huyệt đạo này nằm trên đầu nên có tên gọi là Thông thiên. Theo Đông y, kinh mạch qua huyệt Thông thiên đi lên đỉnh đầu, tuần hoàn trong não, vì thế chính tên gọi đã biểu thị công năng của nó.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt hai bên và hơi phía trước huyệt Bách hội; tức là nằm trên 2 đường thẳng kéo từ giữa hốc mắt ra sau gáy, song song với đường thẳng chứa huyệt Bách hội, Tiền đình, Hậu đình và cách mí tóc trước trán chừng 4-5 đốt ngón tay về phía đỉnh đầu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Phạm vi ứng dụng của huyệt đạo này khá rộng, hiệu quả trị liệu cao nhất là với các chứng bướu cổ và mũi có mủ hoặc ngạt mũi do chảy mũi quá nhiều; ngoài ra nó cũng thường được dùng vào việc chữa trị bệnh đau đầu, nặng đầu, nhất là với chứng đau nửa đầu. Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trong việc chữa trị triệu chứng căng cứng vùng sau đầu cho đến sau cổ. Khi gặp chứng rụng tóc hoặc rụng tóc từng vùng tròn, cơ và da mặt tê dại do bị trúng gió, kích thích lên huyệt đạo này cũng đem lại kết quả khả quan.

Thứ 17. HUYỆT TÍN HỘI (CÒN GỌI LÀ TẤN HỘI, TÍNH HỘI)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Tín” là chỉ thóp của trẻ sơ sinh, từ “Hội” là tụ hội, hội họp, tập hợp tức là huyệt này nằm ở thóp trẻ sơ sinh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng kéo từ điểm giữa hai lông mày ở trước trán ra đến sau gáy (tức đường thẳng có chứa các huyệt Bách hội, Tiền đình, Hậu đình) và cách mí tóc phía trước trán chừng 3 đốt ngón tay. Cũng có thể căn cứ vào vị trí huyệt Bách hội trên đỉnh đầu để tìm huyệt Tính hội bằng cách: tiến theo đường thẳng nối từ huyệt Bách hội tới điểm chính giữa hai lông mày ở trước trán chừng 3 đốt ngón tay, nơi đó chính là huyệt Tín hội.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả khắc phục các triệu chứng hoa mắt chóng mặt do bị thiếu máu não, chóng mặt cấp tính, sung huyết đầu hoặc chảy máu cam do bị sung huyết đầu; đồng thời có khả năng chế ngự các triệu chứng đau đầu, nặng đầu, ngạt mũi, và các triệu chứng bệnh trên khuôn mặt như sưng hoặc phù mặt...

Thứ 18. HUYỆT THẦN ĐÌNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thần” có ý nghĩa là tinh thần, còn “Đình” có ý là đình viện; tức là biểu thị “đình viện” từ

vị trí trước trán cho đến trước khi vào trong mái tóc, hàm chứa ý nghĩa huyệt đạo có khả năng đem lại sự yên định cho tinh thần và tình cảm.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm trên đường thẳng nối từ điểm giữa hai lông mày kéo về phía sau gáy, trên mí tóc trước trán. Trong trường hợp vị trí mí tóc khó xác định thì khi cố sức nhăn trán, nếp nhăn cao nhất làm ranh giới cho da đầu và trán, chính là mí tóc.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng viêm mũi mạn tính, mũi có mủ, đau đầu, chóng mặt buồn nôn và động kinh... Ngay cả gặp các trường hợp như: phía trên lông mày đau nhức tới mức không thể nhìn lên được hoặc tình trạng mất ý thức (điên nhẹ) thì kích thích lên huyệt Thần đình cũng sẽ khắc phục được.

Thứ 19. HUYỆT LIÊM TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Liêm" có nghĩa là thanh liêm, là góc cạnh, là một bên, là ngẫu nhiên. Còn từ "Tuyền" có nghĩa là suối nước, nguồn nước. Huyệt Liêm tuyền có vị trí ở góc của hàm dưới và giữa cổ, nơi mà khí (tức là năng lượng) như một nguồn suối trào dâng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Là huyệt đạo nằm ở trước cổ, ngay tại giao điểm giữa Nhâm mạch với nếp nhăn chạy ngang phía trên trái khế (chỗ lồi ra của yết hầu). Dùng đầu ngón tay ấn vào vị trí huyệt đạo này sẽ nhận thấy cuống lưỡi.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trị liệu các bệnh về lưỡi như viêm lưỡi, lưỡi mất cảm giác, lưỡi bị tê bại, vận động không linh hoạt, cứng lưỡi không nói được, cuống lưỡi đột ngột thụt vào nói không thành tiêng, hoặc đầu lưỡi cong lên làm chảy nước miếng liên tục... Ngoài ra huyệt Liêm tuyền còn được dùng để chữa trị các triệu chứng như ho rát, ho long đờm do các chứng viêm cuống họng, viêm a-mi-dan, viêm phế quản gây nên. Nó còn có tác dụng trong việc chữa trị các triệu chứng mất tiếng, khàn tiếng, nước bọt tiết ra quá nhiêu do bệnh I stê-ri gây ra.

Thứ 20. HUYỆT KHÍ XÁ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khí" biểu thị tà khí, từ “Xá” tức là nhà ở, có ý nghĩa cư trú; cho nên Khí xá có thể hiểu là nơi mà các dòng tà khí tụ tập. Đông y cho rằng tà khí chính là nguyên nhân gây nên bệnh tật; tà khí hội tụ tại Khí xá có liên quan đến các bệnh của dạ dày, do đó huyệt đạo này thường được sử dụng để chữa trị bệnh đau dạ dày.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Từ chính giữa trái khế yết hầu chiếu thẳng xuống phía dưới, sẽ gặp chỗ lõm trên đầu xương ngực; hai huyệt Khí xá đối xứng qua chỗ lõm ấy và cách nơi ấy chừng 2 đốt ngón tay. Vị trí của huyệt đạo này nằm sát trên đầu mút xương quai xanh giáp với xương ngực; do đó có thể dựa vào cách nhìn từ giữa cổ sang hai bên, thì nơi bắt đầu hình thành chỗ lõm phía trên xương quai xanh nằm sát xương ngực chính là huyệt Khí xá.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu đối với các chứng bệnh đau cổ họng hoặc cổ sưng tấy, có nhọt mủ, đau nhức từ hai bả vai đến vùng sau cổ. Huyệt Khí xá tiếp cận với tuyến hạch có quan hệ mật thiết với các chức năng của dạ dày và đường ruột, vì thế nó tương đối có hiệu quả trị liệu các triệu chứng do bệnh của dạ dày và đường ruột gây ra. Huyệt Khí xá nằm trên đường đi của thần kinh Mê tẩu (là đôi dây thần kinh não thứ 10). Thần kinh Mê tẩu đi từ não bộ đến cổ, qua Khí xá đến ngực, bụng, do đó kích thích lên huyệt Khí xá còn tốt hơn là kích thích trực tiếp lên thần kinh Mê tẩu trong việc nâng cao chức năng của dạ dày. Khi gặp các triệu chứng đầy bụng biếng ăn, cảm giác khó chịu buồn nôn, ói mửa, hoặc nóng rát lồng ngực, nấc cụt...thì kích thích lên huyệt Khí xá đồng thời kích thích lên thần kinh Mê tẩu sẽ có hiệu quả chế ngự. Huyệt đạo này còn được dùng vào việc chữa trị chứng nấc cụt và suy nhược dạ dày mạn tính.

Thứ 21. HUYỆT NHÂN NGHINH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Nhân" chỉ con người, từ "Nghinh" có ý nghĩa là nghênh tiếp. Huyệt Nhân nghinh trên cơ thể nằm ở vị trí có nhiều luồng năng lượng giao tiếp với nhau và đi qua.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách trái khế nơi yết hầu chừng 2 đốt ngón tay. Dùng lòng ngón tay đè mạnh lên huyệt đạo này sẽ nhận thấy mạch đập rất mạnh, mạch tại nơi ấy gọi là mạch Nhân nghinh; điều đó biểu thị nó là huyệt đạo đặc biệt quan trọng góp phần quyết định con người có bị mắc bệnh hay không.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả đặc biệt trong việc chữa trị các triệu chứng của bệnh suyễn, viêm khớp mạn tính, cao huyết áp, thống phong, vàng da, vàng mắt do viêm gan, viêm phế quản mạn tính... Nó còn thường được sử dụng để chữa trị các triệu chứng như nhức đầu chóng mặt, buồn nôn, sung huyết trên đầu, sưng đỏ các đầu khớp xương, bồn chồn lo lắng, tim đập quá nhanh... do các bệnh về thần kinh, đau thắt cơ tim, co thắt dạ dày, sỏi mật gây nên. Đối với các loại bệnh mà phụ nữ thường hay gặp như thay đổi chức năng tuyến giáp trạng hoặc huyết áp thấp...huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị.

Thứ 22. HUYỆT THIÊN ĐỈNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thiên” có nghĩa là phần cơ thể phía bên trên xương quai xanh; từ "Đỉnh” biểu thị đỉnh lư hương hình tam giác. Huyệt Thiên đỉnh nằm ở chính giữa chỗ lõm của hình tam giác được hình thành bởi cơ Nhũ đột xương quai xanh trước ngực với cơ xéo và xương quai xanh. Tên gọi của huyệt đạo này biểu thị vị trí của nó nằm tại trung tâm hình tam giác mà khí trời xâm nhập vào cơ thể. Nằm bên trong huyệt đạo này là cơ Nhũ đột của xương quai xanh lồng ngực, liên kết rất nhiều dây thần kinh và mạch máu đi qua tim và đầu, là một trong những huyệt đạo quan trọng nhất của cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Men theo cơ Nhũ đột từ phía sau cổ chạy xuống xương quai xanh trên ngực, từ bên dưới trái khế yết hầu chừng một đốt ngón tay kéo một đường ngang, giao điểm giữa chúng chính là vị trí huyệt Thiên đỉnh.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả đặc biệt chế ngự các triệu chứng đau nhức, sưng tấy cuống họng, cuống họng bị tắc, mất tiếng, khàn tiếng, nghẹt thở do viêm a-mi-đan tạo nên, nó còn được dùng để chữa trị các chứng bệnh đau nhức răng, đau nhức và tê bại cánh tay; điều chỉnh máu huyết lưu thông tuần hoàn trong cơ thể. Nếu máu huyết tuần hoàn dị thường do bệnh cao huyết áp thì vùng xung quanh huyệt đạo này sẽ có biểu hiện căng cứng hoặc đau nhức, tác động lên huyệt đạo nàv sẽ có hiệu quả, và còn chế ngự được các triệu chứng khác do bệnh cao huyết áp gây nên. Cần lưu ý khi ấn lên huyệt đạo này không được dùng sức quá mạnh.

Thứ 23. HUYỆT THỦY ĐỘT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thủy” có ý nghĩa là kinh thủy, theo Đông y, kinh thủy chảy qua bộ phận này sẽ làm cho các nhánh khí quản (phế quản) bị viêm nên xuất hiện những cơn ho và đờm. Từ "Đột” có nghĩa là đột khởi, biểu thị yết hầu nhô cao hơn các vị trí khác. Như thế muốn nói huyệt Thủy đột

nằm bên cạnh yết hầu, có hiệu quả trong việc chế ngự các triệu chứng viêm phế quản và hen suyễn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt Thủy đột nằm sát phía trước hai cơ Nhũ đột xương quai xanh ngực và hơi lệch bên dưới trái khế yết hầu, nằm trên đường thẳng chạy ngang qua trung điểm giữa khoảng cách của cao độ trái khế với xương quai xanh. Nếu dựa vào vị trí các huyệt đạo khác để tìm vị trí huyệt Thủy đột, thì nó nằm trên huyệt Khí xá và dưới huyệt Nhân nghinh theo một đường thẳng đứng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả trong việc khắc phục những triệu chứng sung huyết đầu, sưng đỏ cuống họng, nghẹn thở... do bệnh ho gây nên. Ngoài ra, cũng khá hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bất thường của cổ họng, chứng khàn tiếng hoặc sưng tấy và đau cổ họng do viêm phê quản, viêm thực quản, viêm yết hầu và hen suyễn gây ra.

Thứ 24. HUYỆT THIÊN ĐỘT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thiên” là chỉ bộ phận cơ thể nằm phía trên xương quai xanh; “Đột” có ý nghĩa là đột ngột nổi lên, đột nhiên xuất hiện. Vì thế, tên Thiên đột biểu thị: những kinh lộ của huyệt đạo có quan hệ tới các cơ quan chức năng của cơ thể vốn dĩ chạy trong cơ thể đột ngột hiện ra tại chỗ lõm trước cổ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Đầu ngón tay di chuyển từ yết hầu dần xuống phía dưới sẽ phát hiện ra một chỗ lõm ở giữa hai xương quai xanh, huyệt Thiên đột nằm tại chính giữa chỗ lõm ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu các triệu chứng của bệnh hen xuyễn như đau nhức, tê cứng cổ họng, khàn tắc tiếng, không thể nuốt thức ăn và nước uống, nói không tánh tiếng, thở rất khó khăn. Huyệt Thiên đột thường được coi là huyệt đạo rất có hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh của khí quản, thực quản và các triệu chứng do nó gây nên như các cơn ho dữ dội, đờm làm nghẹn thở mà đặc biệt nhất là chữa trị các chứng bệnh đau nhức, khô rát cổ họng, sinh nhiều đờm. Khi triệu chứng bệnh còn ở mức độ nhẹ thì không nhất thiết phải dùng đến biện pháp châm cứu để trị liệu, mà người bệnh có thể uốn cong ngón tay trỏ thành hình móc câu ấn lên huyệt đạo ấy theo kiểu kéo nòng, sẽ có hiệu quả; nó còn có tác dụng chế ngự chứng nấc cụt. Khi ấn lên huyệt Thiên đột sẽ cảm thấy như có một luồng điện chạy từ trong yết hầu đến hàm dưới, nhưng cần phải lưu ý không được dùng sức quá mạnh vì sẽ làm khó thở.

Thứ 25. HUYỆT THIÊN TRỤ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thiên" có ý nghĩa chỉ phần cơ thể bên trên xương quai xanh, từ "Trụ" biểu thị trụ cột, xà nhà, tức là những vị trí quan trọng nhất. Vì thế huyệt Thiên trụ có ý nghĩa là huyệt đạo rất quan trọng trên đầu con người.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm hai bên chỗ lõm sau xương đầu, bên ngoài hai thớ cơ lớn gồ cao lên và chạy xiên sau cổ. Chúng nằm ngay mí tóc, đối xứng qua chỗ lõm sau gáy và phía ngoài đầu mút bên trên của hai cơ xiên ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả rất lớn trong việc chữa trị tất cả các loại bệnh trên đầu, và còn có hiệu quả cao trong việc phục hồi trạng thái sức khỏe của toàn cơ thể, không những thế lại còn đặc biệt hữu hiệu làm ổn định huyết áp đối với những người lớn tuổi. Phạm vi ứng dụng của huyệt đạo này rất rộng, nó còn khắc phục các triệu chứng của bệnh viêm mũi mạn tính và mũi có mủ như ngạt mũi, chảy máu cam, ù tai, xương cổ bị chấn thương hoặc các bệnh lạc chẩm, phù thủng, đau thận. Do cổ nằm ở vị trí nối liền mạch máu và thần kinh của đầu với thân mình cho nên kích thích lên huyệt Thiên trụ sẽ thúc đẩy máu huyết trên đầu lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ các triệu chứng nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn và các cảm giác khó chịu khác.

Thứ 26. HUYỆT PHONG TRÌ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt Phong trì còn được gọi là huyệt đạo dành cho phong tà, tà khí đi qua, trong Đông y "tà khí" chính là nguyên nhân gây nên bệnh hoạn, nó gồm có 7 loại là: Hàn (lạnh), Thử (ánh nắng mặt trời), Phong (gió), Ôn (ấm áp), Nhiệt (nóng bức), Táo (khô kiệt), Hỏa (lửa). Trong đó tà khí của gió tức là phong tà sau khi xâm nhập vào cơ thể con người, nơi nó tích tụ giống như cái ao, tức là Phong trì. Do đó huyệt đạo này rất có hiệu quả để trị liệu các loại bệnh trúng gió; và cùng với các huyệt Phong phủ, Phong môn có hiệu quả đặc biệt trị liệu bệnh cảm cúm.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên mí tóc, ở chỗ lõm bên ngoài hai thớ cơ xiên phía sau cổ, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy. Nếu như dựa vào vị trí của huyệt đạo khác để tìm vị trí của nó thì nó nằm hơi cao hơn và cách chỏ lõm sau gáy xa hơn huyệt Thiên trụ một chút. Dùng đầu ngón tay day ấn lên huyệt Phong trì thì từ phía sau lỗ tai cho đến hai bên đầu đều cảm thấy rất đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Khi bị cảm cúm mà đau đầu, sau cổ đau nhức, các khớp xương ê ẩm, phát sốt, ho, kiệt sức... kích thích lên huyệt Phong trì sẽ có kết quả khả quan. Có thể nói mỗi khi chữa bệnh cảm cúm người ta đều kích thích lên huyệt Phong trì để tăng thêm hiệu quả trị liệu. Các triệu chứng khác như chứng rụng tóc từng chòm tròn, kinh nguyệt không đều, hành kinh bị đau, lạc chẩm... huyệt đạo này cũng được dùng để chữa trị. Mỗi khi đầu hoặc ngực có hiện tượng bị bệnh, người ta lập tức sử dụng đến huyệt đạo này.

Thứ 27. HUYỆT PHONG PHỦ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Phong” có ý nghĩa là tà khí, theo Đông y thì đó là một trong 7 nguyên nhân gây bệnh, còn "Phủ” là chỉ thương khố, kho tàng, là đô..., là nơi tụ hội của “phong tà”; còn có biệt danh khác là Thiệt bản, Quỷ chẩm, Quỷ huyệt... là huyệt đạo có chữ Quỷ. Khi cơ năng của thân thể quá sức hưng phấn, thì tác động lên huyệt đạo này để chế ngự, điều chỉnh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm phía sau cổ, trên đường nối trung tâm gáy lên đỉnh đầu, nhưng cao hơn mí tóc chừng 1 đốt ngón tay ấn lên chỗ ấy mà thấy đau thì đó chính là vị trí của huyệt Phong phủ.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả đặc biệt trong việc trị liệu các triệu chứng do cảm cúm gây nên như đau đầu, nặng đầu, toàn thân ê mỏi, hắt hơi liên tục, ngạt mũi, sổ mũi, phát sốt, ớn lạnh... Theo quan niệm Đông y thì nguyên nhân của bệnh cảm cúm là do tà khí của phong gây nên, trước hết nó xâm nhập vào cơ thể qua huyệt Phong môn ở lưng rồi tụ hội tại huyệt Phong trì sau gáy, khi trở thành ác tính thì tập trung tại huyệt Phong phủ rồi tiến lên não và xâm nhập vào tủy não, và khi tủy não phát bệnh thì toàn thân đau nhức; vì thế, nếu huyệt Phong phu không ngăn cản được toàn bộ tà khí thì cơ thể sẽ mắc phải các chứng bệnh này. Ngoài ra, nó còn có tác dụng cao trong trị liệu các triệu chứng bệnh của mũi như chảy máu cam, viêm mũi, mủi có mủ hoặc các chứng bệnh đau nhức đầu, xuất huyết não, cao huyết áp...

Phần 2. CÁC HUYỆT ĐẠO TRÊN MẶT

Thứ 31. HUYỆT THÁI DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Là huyệt đạo mới phát hiện tại Trung Quốc. Rất có hiệu quả đối với việc chữa trị các bệnh về mắt, có ý nghĩa như sự huy hoàng của ánh thái dương, có thể làm cho đôi mắt sáng tỏ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm giữa khoảng cách phía ngoài đuôi lông mày và phía ngoài đuôi mắt. Có thể dùng đầu ngón tay vuốt từ góc mí tóc ở trán đến đuôi mắt sẽ gặp một chỗ lõm đó là cơ sở để xác định huyệt Thái dương.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng do mắt bị mệt mỏi quá sức gây nên như đau nhức mắt, sung huyết... trong đó đặc biệt hiệu quả đối với các triệu chứng đau nhức đáy mắt, mờ mắt, lóa mắt, mắt khó chịu... Khi kích thích lên huyệt đạo này, thường dùng đầu ngón tay day ấn theo một hình tròn nhỏ có ý nghĩa như vầng thái dương chiếu rọi làm cho đôi mắt thêm sảng khoái. Yếu quyết bấm huyệt là lúc đầu ấn nhẹ, rồi dần dần tăng mạnh lên.

Thứ 32. HUYỆT NGHINH HƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Nghinh" có ý nghĩa là nghênh tiếp, nghênh hợp, Từ "Hương" chỉ mùi thơm. Theo tên gọi ấy thì Nghinh hương có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng liên quan đến việc xác định mùi vị của mũi. Từ "Hương" theo từ nguyên tiếng Hán còn có ý nghĩa bao hàm cả dạ dày trong đó; vì thế, theo Đông y có thể hiểu huyệt Nghinh hương thuộc về Vị kinh (trong kinh lạc) liên quan đến chức năng của cái gọi là "Vị chi phủ".

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm sát ngay hai bên cánh mũi; khi dùng đầu ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp hai cánh mũi lại thì sẽ tiếp xúc với hai chỗ lõm nhỏ hai bên cánh mũi.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả để trị liệu các triệu chứng do bệnh về mũi gây nên như sổ mũi, ngạt mũi, chảy máu cam, kể triệu chứng nghiêm trọng như ngạt thở, hô hấp khó khăn, mất cảm giác về mùi vị... Khi gặp các trường hợp trên, dùng hai đầu ngón tay cùng lúc ấn mạnh lên hai huyệt Nghinh hương, sẽ có được sự thông thoáng cho mũi và hồi phục cảm giác về mùi vị. Như thế có thể hiểu rằng huyệt đạo này có tác dụng chữa trị đối với các loại bệnh viêm mũi mạn tính, viêm mũi cấp tính, mũi có mủ... Ngoài ra nó cũng có hiệu quả chữa trị các triệu chứng có liên quan đến

thần kinh mặt như co giật hai cánh mũi, cảm giác đau đớn dữ dội do đau thần kinh mặt.

Thứ 33. HUYỆT CỰ LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Cự" có nghĩa là phần lớn (khu vực lớn), phần lớn ấy còn được gọi là "Tị thần câu" (tức là cái rãnh tính từ hai bên mũi cho đến hai bên khóe miệng). Từ "Liêu" là chỉ góc của xương, ví dụ như xương lưng ngựa chỗ lồi chỗ lõm, chỗ thòi chỗ thụt, có ý là bay thoát ra. Theo các nghĩa đó thì vị trí của huyệt đạo này nằm ở góc lõm của khu vực lớn ấy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nầm hai bên mũi; tại giao điểm của đường thẳng nằm ngang đi qua đầu mũi cắt với đường thẳng đứng kéo từ con ngươi thắng xuống phía dưới; giao điểm ấy cách lỗ mũi chừng một đốt ngón tay về phía ngoài.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc chữa trị các triệu chứng ngạt mũi, sổ mũi, chảy máu cam,cũng như các trường hợp viêm mũi, đau mắt, đau răng hàm trên, viêm chân răng, mũi có mủ (viêm xoang mũi), đau đôi dây thần kinh não số 5, co giật, tê bại cơ mặt...

Thứ 34. HUYỆT QUYÊN LIÊU

I. GLÁI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Quyên" có nghĩa là xương quyền (xương gò má), từ "Liêu" chỉ góc. Quyền liêu tức là chỉ vị trí góc mà xương gò má lồi lên, tên vị trí cũng chính là tên huyệt đạo.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ ĨĨƯYỆT ĐẠO

Nằm ngay chính giữa và sát phía dưới góc lồi lên của xương gò má. Có cách xác định khác là căn cứ vào giao điểm của đường thẳng kéo từ đuôi mắt thẳng xuống phía dưới cách với đường thảng chạy ngang qua chóp mũi. Hoặc dùng ngón tay đẩy từ bên dưới lên chỗ gồ cao của xương gò má mà cảm thấy đau thì đó chính là vị trí huyệt Quyên liêu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh đau răng hàm trên, sưng phù hai bên má, vàng mắt, mắt quá nhức mỏi. Vị trí của huyệt đạo này là nơi đi qua của dây thần kinh thứ hai trong đôi dây thần kinh não số 5 và dây thần kinh gò má, cho nên khi dây thần kinh mặt bị đau, cơ mặt tê dại, co giật hoặc đau đôi dây thần kinh não số 5, viêm mũi cấp tính... thì kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả.

Huyệt đạo này có hiệu quả đặc biệt trong việc điều chỉnh dung nhan. Khuôn mặt đối với con người được quan tâm đặc biệt, những nếp nhăn trên trán, những nếp nhăn nơi đuôi mắt...

xuất hiện làm cho người ta phải lo lắng. Nguyên nhân của các hiện tượng trên là trong toàn cơ thể chỉ có da mặt và tổ chức cơ bắp của khuôn mặt kết hợp với nhau làm thành một thể thống nhất, cho nên khi cơ bắp bị nhão thì lập tức làm cho da nhão theo và hình thành các nếp nhăn. Vì thế, hàng ngày dùng lòng đầu ngón tay massage nhẹ nhàng lên vùng xung quanh huyệt Quyền liêu, sẽ giữ gìn cả da mặt căng láng.

Thứ 35. HUYỆT TINH MINH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Tinh" có nghĩa là cái lỗ trên khuôn mặt, là Nhãn châu, còn từ "Minh” có nghĩa là sáng tỏ, chiếu sáng… Tên gọi của huyệt đạo biểu thị mắt không bị che lấp, rất sáng tỏ, nhìn thấu mọi vật.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dùng lòng đầu ngón tay đè lên khóe mắt thì sẽ sờ thấy chỗ lõm trên xương sống mũi, di động đầu ngón tay lên xuống sẽ có cảm giác đau trong mũi; nơi ấy chính là vị trí huyệt Tinh minh.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả khắc phục các triệu chứng của bệnh mắt. Mắt bị mỏi mệt, đau nhức do đọc sách hoặc làm các công việc đòi hỏi sự tập trung cao độ của mắt quá lâu thì dùng lòng đầu ngón tay trỏ day lên huyệt Tinh minh một lúc, sẽ làm mắt tinh anh, khỏe khoắn trở lại, mắt bị mờ hoặc sung huyết cũng dựa vào huyệt đạo này để chữa trị. Nó còn phát huy tác dụng trong việc khắc phục hiện tượng cơ da mặt co giật, nhất là co giật vùng chung quanh mắt và hốc mắt kể cả triệu chứng co giật kinh phong của trẻ em hoặc trường hợp quấy nhiễu, khóc lóc suốt đêm… Khi bị ngạt mũi, thì ấn lên huyệt này và các huyệt đạo dọc mũi sẽ có hiệu quả. Cần chú ý là không được ấn thẳng vào giữa mắt (Nhãn châu).

Thứ 36. HUYỆT ĐỒNG TỬ LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ kép "Đồng tử” biểu thị là con mắt, con ngươi, từ “liêu” có nghĩa là góc; Đồng tử liêu có ý nghĩa là vị trí của huyệt đạo nằm tại chỗ lõm bên cạnh nơi gồ lên của xương hốc mắt; còn biểu thị là huyệt đạo của góc mắt có biệt danh “Tiền quan”.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ở 2 chỗ lõm bên ngoài đuôi mắt chừng một đốt ngón tay; khi dùng đầu ngón tay ấn lên vị trí đó và dịch chuyển lên xuống thì từ hai mi lên hai bên đầu cảm thấy đau đớn.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng của bệnh đau đầu như đầu đau nhức hoặc mắt nhức mỏi, đau, sung huyết do bệnh đau mắt gây nên... đồng thời là huyệt đạo có tầm quan trọng đặc biệt; việc giữ gìn dung nhan, tiêu trừ các nếp nhăn ở đuôi mắt.

Thứ 37. HUYỆT DƯƠNG BẠCH

I.GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Dương” có ý nghĩa là bay lên cao và rõ ràng minh bạch, đem đến ánh sáng mặt trời, sự ấm áp, tinh khiết, từ “Bạch” biểu thị nằm ở chỗ có màu trắng của cơ này vòng quanh mắt (cơ Luân tạp); ý nghĩa của huyệt Dương bạch là làm cho sáng mắt.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm bên trên hai điểm giữa của hai lông mày và cách lông mày chừng một đốt ngón tay. Khi dùng đầu ngón tay để tìm, thì sẽ phát hiện bên trên xương hốc mắt có chỗ bị lõm, ấn mạnh lên vị trí đó thì đầu cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả chủ yếu trong trị liệu các triệu chứng của đầu, mặt và mắt, nhất là đau vùng phía trên mắt, đau khuôn mặt, đau nặng đôi dây thần kinh não số 5. Ngoài ra còn có tác dụng khắc phục các triệu chứng lóa mắt, nước mắt chảy không ngừng, đục thúy tinh thể (mờ trắng giác mạc), xôn rát mắt... và các triệu chứng như quáng gà, chóng mặt buồn nôn, ớn lạnh phát run...

Thứ 38. HUYỆT THỪA TƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thừa” có ý nghĩa là từ dưới mà thừa lên, biểu thị sự thừa hưởng, thụ hưởng; từ "Tương” là chỉ nước vo gạo, nước cốt, giấm... có ý nghĩa chỉ chất nước trong miệng tức là nước bọt. Như thế tên của huyệt Thừa tương mang ý nghĩa là nó ở vị trí hưởng thụ nước bọt từ dưới trào lên.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm tại trung tâm khoảng lõm giữa môi dưới và hàm dưới. Khi thực hiện bấm huyệt thì dùng đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyệt đạo ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Khi miệng bị méo hoặc mắt bị lác do bị trúng gió, mặt bị sưng, miệng và răng bị đau không nói được... ấn lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được các triệu chứng trên. Huyệt đạo này thường được sử dụng để trị liệu các chứng bệnh về răng, miệng, mặt như mặt bị sưng phù, đau

đôi dây thần kinh não số 5, tê bại, căng cứng thần kinh cơ mặt, do khuôn mặt bị đau, đau răng hàm dưới, á khẩu do bị trúng gió...

Thứ 39. HUYỆT TỨ BẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Tứ" là bốn phương, là vây quanh, còn "Bạch" là màu trắng, là sự sáng trong. "Bạch" là từ Bạch trong không bạch (không có gì khác với xung quanh) chuyển thành chỗ lõm; xung quanh nhìn vào thấy sự biến đổi đó rất rõ, rất lõm, ấn lên vị trí này cảm thấy rất đau. Nói theo một cách khác, thì nó được giải thích là bốn phương sẽ được bừng sáng lên; tức là huyệt đạo này có tác dụng lớn trong việc khắc phục các triệu chứng của bệnh mắt.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dùng lòng ngón tay sờ lên vùng phía dưới con mắt, sẽ phát hiện ra chỗ lõm trên xương hốc mắt ở ngay dưới mí mắt, huyệt Tứ bạch nằm thẳng phía dưới chỗ lõm ấy chừng một đốt ngón tay. Dùng đầu ngón tay di chuyển qua lại hai bên vị trí huyệt đạo ấy thì sẽ cảm thấy mũi bị kích thích.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả để trị liệu các triệu chứng như mắt không nhắm được, vùng quanh hai bên má đau nhức do thần kinh cơ mặt bị tê liệt gây nên. Nó cũng có hiệu quả để khắc phục chứng đau đầu, chóng mặt hoa mắt, hai mắt đau nhức và cả chứng đau đôi dây thần kinh não thứ 5. Khi cơ mặt bị co giật, kích thích lên huyệt đạo này cũng sẽ tạm thời chế ngự được.

Thứ 40. HUYỆT ĐỊA THƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Địa” có nghĩa là "Địa” trong “Thiên Địa", tức là đất; ở đây nhằm chỉ: đất lớn ban cho con người nhiều ân huệ. Từ “Thương” có nghĩa là thương khố, là kho. Là những vật có dạng hình vuông chứa đựng những báu vật, những ân huệ được ban cho. Theo học thuyết Đông y thì Phủ của Vị (phủ của dạ dày) được gọi là đại thương (kho lớn). Như vậy Địa thương có nghĩa là báu vật (thức ăn) của nguồn nguyên khí tuôn về kho lớn (Vị chi phủ).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi khép chặt đôi môi thì hai đầu ngoài cùng của miệng được gọi là góc miệng hay khóe mép; hai huyệt Địa thương nằm gần sát phía ngoài hai khóe mép.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên dùng trị liệu các triệu chứng á khẩu (không nói được) do bệnh cao huyết áp hoặc là trúng gió gây nên và các triệu chứng méo mồm do tê liệt thần kinh cơ mặt, đau dôi dây thần kinh não thứ 5 và co giật cơ mặt. Khi dạ dày có vấn đề trục trặc thì tại vị trí huyệt đạo này xuất hiện các triệu chứng như nổi các lớp vảy, nổi mẩn ngứa, hôi miệng... Huyệt Địa thương được coi là tiêu chí sức khỏe của dạ dày và nó có hiệu quả trị liệu các triệu chứng của bệnh dạ dày gây nên, mà đặc biệt là khắc phục các chứng viêm xoang miệng hoặc viêm góc miệng (khóe mép).

Thứ 41. HUYỆT TOẢN TRÚC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Tên gọi Toản trúc của huyệt đạo đã nói lên ý nghĩa cũng như hiệu quả trị liệu của nó, tức là khi mà thị lực không tốt, nếu không dùng gậy để chống, để dò đường thì sẽ không đi được. Huyệt Toản trúc rất hiệu quả trong trị liệu bệnh về mắt. Toản trúc còn có các biệt danh như Viên tại, Thủy quang, Dạ quang, Minh quang, Thủy nguyên, Nguyên trụ, Viên trụ, Mi bản, Mi xung, Tiểu trúc...

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm sát đầu phía trong hai lông mày; dùng đầu ngón tay trỏ ấn lên vị trí đó rồi nhẹ nhàng dịch chuyển lên xuống sẽ sờ thấy khớp xương nhỏ, đó chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả để trị liệu các chứng hay chảy nước mắt, hoa mắt chóng mặt, đau nhức mắt, viêm kết mạc, đau nhức hai bên má, và các chứng bệnh đau đầu, nặng đầu, cao huyết áp. Khi mắt bị sưng phù, dùng đầu ngón tay cái day ấn mạnh lên huyệt đạo này, có hiệu quả làm

hết sưng. Đối với huyệt đạo này tuyệt đối không được và không thể dùng liệu pháp đốt cứu.

Thứ 42. HUYỆT TY TRÚC KHÔNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Ty" có ý nghĩa là sợi dây rất nhỏ, rất mềm mại như tơ, nhằm để chỉ lông mày; từ "Trúc" là chỉ tre, trúc, mà thực chất là nhằm chỉ hình dạng của chiếc lá, muốn nói lên hình dáng của lông mày; còn "Không" muốn nói đến không gian, tức là vị trí của huyệt đạo. Ghép 3 từ đó lại với nhau là chỉ huyệt đạo nằm ở chỗ lõm dọc theo đuôi lông mày nhỏ nhắn như một sợi dây.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dùng lòng đầu ngón tay trỏ ấn lên đuôi lông mày rồi nhẹ nhàng di động lên xuống sẽ sờ thấy một chỗ lõm trên xương hốc mắt; chỉ cần ấn nhẹ lên vị trí ấy thì sẽ cảm thấy bên trong con mắt bị đau; huyệt Ty trúc không nằm ở vị trí ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng đau đầu do bị lóa mắt, mắt bị sung huyết, bị bệnh lông quặm, đau nửa đầu... Xoa bóp nhẹ nhàng lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được hiện tượng nhức mỏi mắt và sưng hai bên má, đem lại sự thư giãn, sảng khoái; kết hợp với việc kích thích lên các huyệt đạo khác xung quanh mắt, sẽ càng tăng thêm hiệu quả.

NGŨ PHỦ NGŨ TẠNG VÀ LỤC PHỦ LỤC TẠNG

Những kết cấu quan trọng trong cơ thể con người để duy trì sự sống và thích ứng với Ngũ hành, gọi là Ngũ tạng Ngũ phủ; nhưng ngoài năm loại tạng phủ quen thuộc nêu trên, trong Đông y vẫn còn có một loại tổ hợp quan trọng khác.

Một loại tạng phủ không thể vận dụng Ngũ hành. Tức là tổ hợp của cái gọi ià "Tâm bao chi tạng" (Tạng của bọc tim) và Tam tiêu chi phủ (Phủ của Tam tiêu) đối ứng với nó. Tạng của tim là một trong ngũ tạng ngũ phủ, là một cơ quan quan trọng trong cơ thể con người có giá trị điều tiết những hoạt động liên tục của sự sống. Vì thế có quan niệm rằng nó cân phải được bao bọc và che chở bảo vệ, nên mới có tên là "Tâm bao" (bao của tim).

Còn "Tam tiêu" có ý chỉ ba nguồn nhiệt năng của cơ thể; tức là cho rằng sự sống của cơ thể được tồn tại là nhờ trong cơ thể duy trì một nhiệt độ nhất định cho dù thế giới bên ngoài có nóng lạnh như thế nào đi nữa; vì thế có quan niệm rằng trong cơ thể nhất thiết phải có cơ quan để tạo ra nhiệt năng. Do đó, cộng với ngũ tạng ngũ phủ thì thành lục tạng lục phủ.

Khái niệm "Lục tạng Lục phú" là cơ sở của học thuyết Đông y Tư duy "Lục tạng Lục phủ" của Đông y hoàn toàn khác với quan điểm cơ thể học của Y học hiện đại và Y học Tây phương. Tức là, theo cơ thể học Đông y thì các cơ quan nội tạng không thể dùng giải phẫu học để tách biệt riêng ra, mà được cho rằng: "Tạng phủ là nơi tồn tại các cơ năng phức tạp, vì diệu mà con

người cần phải có để duy trì sự sống trong thế giới tự nhiên". Không những thế, Đông y còn quan niệm rằng: lục tạng lục phủ đã hoàn toàn khống chế cơ thể con người, khi nào một trong các cơ quan chức năng của tạng hoặc phủ bị suy thoái thì tình trạng cơ thể sẽ bị xấu đi, từ đó mà sinh ra các triệu chứng bệnh tật.

Thứ 43. HUYỆT ÂN ĐƯỜNG

I. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay phía trước mặt, tại chính giữa khoảng cách của hai lông mày, bên trên sống mũi; trên trán các pho tượng Phật đều thể hiện rất rõ vị trí của huyệt đạo này.

II. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả để trị liệu các triệu chứng khó chịu như ngạt mũi, đau đầu, nặng đầu, nghẹt thở... do viêm xoang mũi hoặc viêm mũi mạn tính gây nên. Tóm lại huyệt Ấn đường chuyên trị các loại bệnh và các triệu chứng bệnh về mũi như là ngạt mũi mạn tính, sổ mũi liên tục, chảy máu cam, đau mũi..., nó còn có tác dụng trong việc trị liệu các chứng hoa mắt chóng mặt, trẻ em bị co giật...

Thứ 44. HUYỆT HÒA LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Hòa" chỉ mảng cầu, bông lúa... là những điều tốt đẹp (thức ăn), ý muốn chỉ cái miệng. Từ "Liêu" là góc, là chỉ chỗ xương gồ lên, tức là lỗ mũi. Huyệt Hòa liêu có ý chỉ một bộ phận của miệng tức là chỗ xương thịt gồ lên giữa miệng và hai lỗ mũi.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua rãnh lõm ngay giữa và phiá dưới hai lỗ mũi (Nhân trung), chính giữa khoảng cách của lỗ mũi và môi trên.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Được ứng dụng rất rộng rãi cho việc trị liệu tất cả các loại bệnh về mũi như sổ mũi, ngạt mũi, chảy mau cam, viêm mũi cấp tính, viêm mũi mạn tính, viêm xoang mũi, tê liệt khứu giác. Nó còn có tác dụng trị liệu bệnh đau đôi dây thần kinh não số 5, tê liệt thần kinh mặt, và các triệu chứng thần kinh cơ da mặt. Huyệt đạo này nằm trên đường dây thần kinh hàm răng trên đi qua, vì thế đối với các triệu chứng đau nhức hàm răng trên do bệnh đau răng hoặc nha chư viêm cũng có hiệu quả trị liệu. Khi kích thích lên huyệt đạo này thì dùng đầu ngón tay trỏ hoặc ngón giữa ấn huyệt và từ từ tăng dần sức mạnh.

Thứ 45. HUYỆT ĐẠI NGHINH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Đại" có nghĩa là to lớn, vĩ đại, thịnh vượng, còn từ "Nghinh" là nghênh tiếp, nghênh diện. Đại nghinh là góc của hàm dưới, là vị trí giao nhau giữa vùng ven tương hàm dưới với nhánh hàm dưới; cũng là nơi giao nhau của kinh lạc huyệt đạo quan hệ với công năng lại tràng và kinh lạc huyệt đạo quan hệ tới công năng của dạ dày; vì thế mới có tên là Đại nghinh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Men theo xương hàm dưới xuống phía dưới và lần về phía trước, sẽ phát hiện ra một chỗ lõm nhỏ bên dưới xương hàm, và còn sờ thấy động mạch; ấn mạnh lên đó thì toàn bộ hàm răng dưới bị kích thích; đó chính là vị trí của huyệt Đại nghinh.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với những triệu chứng hư lạnh hoặc nóng ran, vùng miệng bị co giật, lưỡi cứng đờ do đau đôi dây thần kinh não số 5, đau nhức mắt, đau răng, đặc biệt đau nhức răng hàm dưới, kích thích lên huyệt đạo rất có hiệu quả.

Thứ 46. HUYỆT KHÁCH CHỦ NHÂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Biệt danh của nó là Thượng quan; bởi vì huyệt đạo này nằm bên trên vị trí cong lên của xương gò má nên mới gọi là Thượng quan. Từ "Khách" có nghĩa là khách, là người đến thăm, là lữ khách, đối ứng với mình, đối ứng với chủ nhân. "Chủ" là chỉ chủ nhân, là chủ yếu, nhân vật đầu não, là trung tâm sự vật; từ "Nhân" nhằm nói lên nhân gian, nhân loại, tính chất. Gọi là khách chủ nhân bởi vì khi lấy xương gò má làm trung tâm thì bên trên và bến dưới là hai huyệt Thượng quan và Hạ quan xếp gần nhau giống như mối quan tương đối giữa khách và chủ nhân. Ngày trước ta gọi chung cả hai huyệt Thượng quan và Hạ quan là huyệt Khách chủ nhân, nhưng sau này người ta chỉ quen gọi huyệt Thượng quan là Khách chủ nhân

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nếu nhìn thẳng từ một bên mặt vào thì sẽ thấy nó nằm bên trên chỗ cong lên cao nhất của xương gò má. Dùng đầu ngón tay ấn và di chuyển lên xuống vị trí ấy thì bai bên đầu cảm thấy đau. Vị trí của huyệt Hạ quan nằm phía dưới huyệt đạo này, lấy chỗ cong lên của xương gò má làm trục đối xứng với huyệt Thượng quan (tức là huyệt Khách chủ nhân)

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả để trị liệu các triệu chứng của bệnh đau và co giật đôi dây thần kinh não số 5. Nó còn được dùng để chữa trị triệu chứng tê bại cơ mặt, ù tai, nặng tai và chứng co giật của trẻ em. Tiêu trừ cảm giác đau đớn của bệnh đau cả hai hàm răng.

Thứ 47. HUYỆT HIỆP XA

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Hiệp" có nghĩa là má của mặt, biểu thị huyệt đạo này nằm trên má; từ "Xa" trong Đông y coi là Nha xa, ý muốn nói hàm răng cũng hoạt động như chiếc xe, nhằm để chỉ vị trí huyệt đạo này ở khớp xương hàm dưới. Hoặc có thể nói cách khác tên gọi của huyệt Hiệp xa có nghĩa là nó nằm ở bên cạnh khớp xương hàm dưới, và có hiệu quả để trị liệu các chứng bệnh đau khớp xương hàm dưới.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm thẳng phía dưới dái tai, ven phía sau xương hàm dưới; men theo vị trí ấy sẽ sờ thấy góc xương hàm dưới. Điểm giữa khoảng cách từ góc xương hàm dưới đến điểm dưới cùng của dái tai chính là vị trí của huyệt đạo. Hoặc khi há miệng ra, chỗ thịt lõm vào sau góc hàm dưới chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả để trị liệu các bệnh đau răng, đau dây thần kinh mặt, sưng phù má, sưng hoặc tê cứng hàm dưới, răng đau nhức không thể nhai được vì đau miệng hoặc đau răng. Đối với các tình trạng bán thân bất toại, cứng hàm không nói được, kích thích lên huyệt Hiệp xa cũng rất hiệu quả. Vùng xung quanh tai có rất nhiều cơ nhai, khi có hiện tượng co giật một trong những cơ ấy, chỉ cần ấn lên huyệt Hiệp xa thì sẽ lập tức chế ngự cơn co giật.

Thứ 48. HUYỆT HẠ QUAN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Hạ" có nghĩa là bên dưới, mặt dưới, ngược với bên trên, mặt trên; từ "Quan" bao gồm các ý nghĩa như then cửa, đóng cửa, ho, ngụy kế... Huyệt Khách chủ nhân có biệt danh là Thượng quan thì Hạ quan là huyệt đạo đối ứng, là huyệt đạo nằm dưới Quan cốt (chỗ cong lên của xương gò má).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm sát bên dưới, chính giữa chỗ cong lên của xương gò má, ngay chỗ lõm nhất bên dưới xương gò má ở phía trước lỗ tai. Dùng đầu ngón tay ấn lên vị trí ấy thì cả hai hàm răng trên và dưới đều cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả để trị liệu các chứng bệnh đau răng ù tai, đau đôi dây thần kinh não số 5. Khi đau răng có kèm với sưng tấy, chỉ cần ấn nhẹ lên huyệt đạo này sẽ dịu cơn đau. Đối với những người có thói quen không ngậm miệng lại hoặc đau đôi dây thần kinh não số 5 đau khớp xương hàm dưới mà không thể mở miệng được, kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được triệu chứng này.

Phần 3. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở NGỰC VÀ BỤNG

Thứ 49. HUYỆT KHUYẾT BỒN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Da thịt phía trên mặt xương quai xanh lõm xuống như một cái bồn; vì thế cái tên huyệt Khuyết bồn mới ra đời để chỉ da thịt nơi huyệt đạo lõm xuống như cái bồn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Phía trên mỗi xương quai xanh có một chỗ lõm lớn; mỗi huyệt Khuyết bồn nằm ngay giữa một chỗ lõm ấy. Cũng có thể dựa vào đường thẳng kéo từ núm vú thẳng lên trên, giao điểm đường thẳng ấy đi qua mặt chỗ lõm trên xương quai xanh là cơ sở để tìm huyệt đạo này. Có cách khác, tuy không thật chính xác, nhưng có thể kết hợp với các triệu chứng bệnh khác nhau để xác định, đó là cách ấn lên chỗ lõm phía trên xương quai xanh và di chuyển đầu ngón tay, đến chỗ lõm cảm thấy đau nhiều thì đó chính là vị trí huyệt đạo. Ví dụ: khi trị liệu các chứng bệnh đau cổ, vai và cánh tay, thì tìm huyệt đạo thẳng phía trên xương lai xanh; còn nếu trị liệu các chứng bệnh nội khoa thì phải tìm huyệt đạo chính giữa chỗ lõm.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả để trị liệu các chứng bệnh hen suyễn, ngạt thở, buồn bã khó chịu trong ngực, đau tức ngực, đau các dây thần kinh liện sườn, sốt cấp tính... Huyệt đạo này nằm ở vị trí mà các dây thần kinh đến ngực và cánh tay đi qua, do đó cũng rất hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh có liên quan đến ngực và tay.

Thứ 50. HUYỆT DU PHU

I. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm ở phía đầu bả vai phía trong và bên dưới xương quai xanh, ngay chỗ lõm phía dưới vị trí đầu xương quao xanh gồ lên và uốn vào trong ngực, tại vị trí nhánh xương sườn thủ nhất ẩn phía dưới xương quai xanh. Muốn thấy rõ vị trí này thì ưỡn ngực, ưỡn thẳng nửa thân trên. Hai huyệt này đối xứng qua và cách đường thẳng chạy dọc giữa ngực chừng 2 đốt ngón tay.

II. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Vì huyệt đạo này nằm gần yết hầu nên rất có hiệu quả trị liệu các triệu chứng bệnh đường thực quản và khí quản; cũng rất hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng đau tức ngực do đau thần kinh liên sườn, buồn bã khó chịu trong ngực do viêm phế quản, buồn nôn mửa và cả các triệu chứng của bệnh đau tim.

Thứ 51. HUYỆT HOẶC TRUNG (CÒN GỌI LÀ VỰC TRUNG)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Hoặc" có nghĩa là hoặc giả, hoặc nhân, có lẽ, chắc là... ở đây muốn chỉ đến tim, ngực; từ "Trung" có nghĩa là trong đó, thuộc về nội bộ, nằm bên trong một khu vực. Do đó tên của huyệt đạo biểu thị vị trí của nó nằm trong vùng cảnh giới, bảo hộ ngực, theo Đông y thì nó là huyệt đạo của "Tâm chi tạng" (tạng của tim).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đường thẳng chạy dọc giữa ngực chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên khoảng cách giữa nhánh xương sườn thứ nhất và thứ hai; nằm thẳng phía dưới huyệt Du phủ gần một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng đau buồng tim, ói mửa, viêm phế quản, đau thần kinh liên sườn, đau thực quản... Đối với các triệu chứng ho không dứt, lên cơn hen suyễn, nhạt miệng biếng ăn, cảm giác nặng tức từ ngực cho đến hai bên khoang bụng, tiết nhiều nước bọt... ấn lên huyệt này cũng sẽ khắc phục được.

Thứ 52. HUYỆT TRUNG PHỦ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Trung" có nghĩa là bên trong, là nội bộ, là trong đó; từ "Phủ" có nghĩa là kho tàng, thương khố, là nơi cất giữ văn thư hoặc tài sản cùa triều đình, còn có nghĩa là nơi tụ hội của con người hoặc vật chất... Huyệt đạo này biểu thị ý nghĩa là nơi tập trung tà khí nguyên nhân gây bệnh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Bên dưới đầu mút trên xương ngực gần 2 đốt ngón tay về hai phía có xương nhỏ nhô lên, đó chính là nhánh xương sườn thứ hai. Từ dưới xương sườn thứ hai tiến ra hai bên ngực sẽ gặp phải chỗ lõm của cơ trước cánh tay; dùng đầu ngón tay dịch chuyển lên xuống vị trí ấy sẽ gặp một bắp cơ lớn, đó chính là Trung phủ.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng bệnh hen suyễn, khó thở, đau nhức ngực, đau thần kinh liên sườn, viêm nhánh khí quản (phế quản) mạn tính... huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu, ngay cả đối với phần trên ngực cho đến bả vai, cánh tay trên bị đau... Đối với các chứng bệnh ho, đờm, sổ mũi, sưng phù mặt, đau cuống họng do cảm cúm gây nên... kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được. Kể cả các hiện tượng nổi mụn dậy thì, mụn nhọt, rụng tóc, rụng tóc thành chùm tròn, hen suyễn trẻ em, sưng vai hoặc sưng bầu vú...cũng sử dụng huyệt đạo này để chữa trị.

Thứ 53. HUYỆT ĐẢN TRUNG (CÒN GỌI LÀ CHIÊN TRUNG, THIỆN TRUNG)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Đản” trong Đông y biểu thị ngăn cản tà khí - nguyên nhân gây bệnh - xâm nhập vào "Tâm chi tạng" (tạng của tim) mà bao bọc “Tâm chi tạng" cùng với sự tăng cường bảo hộ của màng cơ hoành cách. Từ "Trung" có nghĩa là trung tâm điểm, là trung ương. Vì thế Đản trung có ý nghĩa là huyệt đạo này nằm ngay giữa ngực, bảo vệ Tâm chi tạng. Ngoài ra nó còn có ý nghĩa chỉ mùi tanh hôi của dê, tức là mùi hôi tanh từ đó suy ra: vị trí của huyệt Đản trung là nằm chính giữa hai bầu vú do đó cũng có mùi tanh của sữa.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai num vú với đường thẳng chạy dọc giữa ngực.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng hô hấp khó khăn do bị sung huyết đầu, ho liên tục kéo dài, nhịp tim quá nhanh, lo lắng run sợ, hen suyễn, nôn nao, buồn bã. Ngoài ra, huyệt Đản trung cũng rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau dây thần kinh liên sườn, viêm phế quản mãn tính, đau bầu vú, thiếu hoặc tắt sữa, và các chứng bệnh thần kinh như trầm uất, nóng nảy, I-stê-ri... Nếu từ huyệt Đản trung cho đến bên dưới chỗ gồ cao của xương sống ngực thứ tư bị đau nhức, hoặc cơn đau lan truyền từ cánh tay trái cho đến phía ngón tay út thì có thể đó là triệu chứng ban đầu của cơn co thắt cơ tim; ấn lên huyệt Đản trung sẽ chế ngự được cảm giác đau đớn.

Thứ 54. HUYỆT NHŨ CĂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Vị trí của huyệt đạo nằm ở chân bầu vú cho nên có rẻn gọi là Nhũ căn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Vị trí hai huyệt đối xứng qua điểm giữa khoảng cách hai đầu nhánh xương sườn số 5 (tức là đối xứng qua đường thẳng chạy dọc giữa ngực) và cách điểm ấy 3-4 đốt ngón tay, nằm giữa hai nhánh xương sườn số 5 và số 6, thẳng phía dưới núm vú chừng 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng của bệnh viêm tuyến sữa, thiếu sữa; ngoài ra cũng rất có hiệu quả trong chữa trị các chứng đau sưng ngực, trướng bụng, bắp cẳng chân sưng hoặc co giật do viêm nhiệt cấp tính, đau dây thần kinh liên sườn... Huyệt đạo này cũng được sử dụng vào việc trị liệu các chứng bệnh tắc nghẽn cơ tim, viêm cơ mạn sườn.

Thứ 55. HUYỆT NHỦ TRUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Cănn cứ vào tên gọi có thể hiểu được vị trí của huyệt này nằm ngay giữa bầu vú.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Lấy núm vú làm trung tâm của bầu vú thì huyệt đạo này nằm ngay tại núm vú, ở giữa khoảng cách hai nhánh xương sườn số 4 và số 5. Đối với những phụ nữ sinh nhiều con, vú bị chảy sệ, để người ấy nằm ngửa mới có thể xác định chính xác vị trí huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này không thể sử dụng các biện pháp châm hoặc cứu nên chủ yếu là dùng phương pháp day ấn và massage. Khi thiếu sữa hoặc tắc sữa thì dùng đầu ngón tay cái và trỏ nắm nhẹ núm vú khẽ day lắc nhẹ hoặc xoa bóp sẽ kích thích sự tiết sữa. Cũng có thể dùng cả hai bàn tay ôm quanh bầu vú rồi vuốt nhẹ về đầu núm vú, hay xoa bóp toàn bộ bầu vú. Cần lưu ý trước khi tiến hành các biện pháp này thì phải làm ấm vùng ngực và hai bầu vú một khoảng thời gian từ 10-15 phút.

Thứ 56. HUYỆT ƯNG SONG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Ưng" có nghĩa là ngực, "Song" có nghĩa là cửa sổ. Tên huyệt Ưng song là để chỉ huyệt đạo tại cửa sổ cùa bộ ngực, nhằm xác minh cảm giác khó chịu của ngực. Xung quanh Ưng song có cơ ngực lớn, cơ ngực nhỏ, cơ gian sườn ngoài, cơ gian sườn trong và động mạch trong ngực, động mạch liên sườn, tĩnh mạch, thần kinh trước ngực...

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Ở giữa khoảng cách nhánh sườn thứ 3 và thứ 4, nằm trên đường thẳng kéo từ núm vú thẳng lên phía trên và cách núm vú chừng 2 đốt ngón tay về bên trên.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng của bệnh viêm tuyến sữa hoặc tắc, thiếu sữa; đồng thời cũng có hiệu quả trong việc khác phục các triệu chứng bệnh đường hô hấp, đau buồng tim, đau tức ngực và đau thần kinh liên sườn.

Thứ 57. HUYỆT THIÊN KHÊ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thiên" là chí bộ phận cơ thể từ xương quai xanh trở lên theo học thuyết Đông y khi phân chia cơ thể làm 3 phần: Thiên, Nhân, Địa hoặc làm 2 phần là Thiên và Địa trong đó Thiên là phần cơ thể từ rốn trở lên. Từ "Khê" chỉ khe núi, vực sâu, nó biểu thị hướng dòng chảy của nước vào khe sâu, tức là chỗ lõm trên xương thịt. Theo đó, tên gọi của huyệt đạo đã giải thích rằng nó là huyệt đạo rất quan trọng nằm trên chỗ lõm hai bên sườn, có hiệu quả trong trị liệu đối với các loại bệnh tật ở phần Thiên của cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm giữa khoảng cách xương sườn số 4 và số 5. Trên đường thẳng đi qua hai núm vú và ở phía ngoài núm vú (huyệt Nhũ trung) chừng 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Nó được sử dụng rộng rãi để chuyên trị các triệu chứng đau tức ngực, lồng ngực có cảm giác nôn nao buồn bã, đặc biệt là rất hiệu quả trong trị liệu triệu chứng sưng bầu vú của phụ nữ. Có nhiều trường hợp sau khi sinh bầu vú của người mẹ bị sưng to và sốt cao, ấn lên huyệt đạo này thì sẽ tiêu trừ nhanh chóng hiện tượng sưng vú và đẩy lùi cơn sốt.

Thứ 58. HUYỆT THÊN PHONG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thần" chỉ thần thánh, thần phật, có ý nghĩa tâm linh. Từ "Phong" có nghĩa là dán kín, đóng lại, bao lại. Tên huyệt đạo biểu thị sự đóng kín tà khí là nguyên nhân gây bệnh cho Tâm chi tạng, hoặc là đóng kín bệnh của tim

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên đường thẳng nối hai núm vú và cách núm vú chừng 3 đốt ngón tay vê phía trong, đối xứng qua huyệt Đản trung.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo đặc trị bệnh tim, nhất là chế ngự rất hiệu quả các triệu chứng do bệnh co thắt cơ tim gây nên như: Sung huyết đầu, khó chịu trong ngực, nghẹt thở, ho, chóng mặt, ói mửa, tức hai bên sườn, tim đập nhanh, lo lắng bồn chồn. Ngoài ra, đối với các hiện tượng đau thần kinh liên sườn, sưng bầu vú, thiếu hoặc tắc sữa,... huyệt đạo này cũng có hiệu quả trong trị liệu.

Thứ 59. HUYỆT CƯU VĨ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Tên gọi của nó có nghĩa là đuôi của con chim. Huyệt Cưu vĩ nằm ở tại đỉnh nhọn phía dưới của xương ngực (mỏ ác), nơi đó xương ngực gồ lên như đuôi chim cu, nên huyệt đạo này có tên gọi như thế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Tại đầu dưới của xương ngực, dưới chỗ hai mạn sườn hợp lại với nhau, có một mẩu xương nhọn nhô lên; trí huyệt Cưu vĩ nằm ở đầu mút phía dưới của mẩu xương nhọn ấy. Có thể xác định vị trí huyệt đạo này bằng biện pháp khác như sau: chia khoảng cách từ đầu dưới xương ngực cho đến rốn làm thành 8 phần, mỗi phần là một thốn (xấp xỉ 1 đốt ngón tay). Dùng đầu ngón tay sờ men theo phía dưới mạn sườn cho đến chỗ hai mạn sườn hợp lại với nhau ngay giữa phía trước ngực, sẽ thấy đoạn dưới xương ngực, phía dưới giao điểm xương sườn và xương ngực chừng một thốn là vị trí của huyệt đạo này.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được sử dụng để chuyên trị các bệnh đau đầu, đau nửa đầu, ho, đau buồng tim, suy nhược thần kinh, động kinh. Khi tâm thần bất định, tính tình thất thường sẽ nảy sinh ra các triệu chứng đi kèm theo như tim đập nhanh, lo lắng, hồi hộp, hen suyễn, tay chân hàn lạnh, ngực nóng ran, vị tràng trục trặc, biếng ăn, mất ngủ, thần kinh cảm giác mất cân bằng (bệnh tâm thần)... kích thích lên huyệt Cưu vĩ cũng rất hiệu quả. Ngay cả các triệu chứng trẻ em khóc đêm, nấc cụt cũng có tác dụng chế ngự.

Thứ 60. HUYỆT BẤT DUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt "Bất" ở trường hợp này có ý nghĩa là rất to lớn, là khởi đầu. Từ "Dung" là muốn nói đến hình, chứa đựng đồ vật, chỉ dạ dày. Huyệt đạo mang tên Bất dung (biểu thị vị trí đầu tiên mà thức ăn đi vào nơi chứa thức ăn dạ dày), là cửa ngõ quan trọng đi vào dạ dày.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay mỏm nhánh sườn thứ 8 phía – trước ngực, hai huyệt nằm hai bên buồng tim. Để dễ tìm thì dựa vào tư thế nằm ngửa, đặt bàn tay lên khu vực từ buồng tim cho đến đầu mút phía dưới của xương sườn, hơi nhỏm đầu lên sẽ sờ thấy cơ bụng hay ngang ở hai bên rốn. Giao điểm đầu dưới của nhánh xương sườn thứ 7 với mé ngoài cơ bụng, sát gần giao điểm ấy là vị trí của huyệt Bất dung.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo có hiệu quả chế ngự tức thời đối với các triệu chứng của bệnh đau dạ dày như: khu vực từ tim đến dạ dày liên tục đau âm ỉ, nấc cụt, lồng ngực nóng ran, đầy bụng, yếu dạ dày, viêm dạ dày mạn tính, dịch quá nhiều, nhão dạ dày, sa dạ dày. Ngoài ra khi gặp các triệu chứng trướng bụng, buồn nôn, co giật cơ hoành cách, đau nhức vùng bụng ngực, đau thần kinh ngực sườn, nấc cụt... kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được.

Thứ 61. HUYỆT CỰ KHUYẾT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt “Cự” chỉ Tạng của tim, “Khuyết” là chỉ những nơi tôn nghiêm như cung điện, cung môn mà vua ở; điều đó có nghĩa huyệt Cự khuyết là nơi quan trọng có chứa đựng tạng của tim, là nơi trọng yếu quan sát tình trạng của tim và chủ trì chữa trị các chứng bệnh của tim và hệ thống tuần hoàn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Vị trí của huyệt đạo này ở ngay giữa buồng tim. Huyệt Cưu vĩ thì nằm tại điểm thấp nhất của xương mỏ ác trước ngực; còn huyệt Cự khuyết nằm phía dưới huyệt Cưu vĩ chừng một đốt ngón tay, tức là dưới xương ngực chừng 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong việc chữa trị các triệu chứng bệnh của tim như: tim đập quá nhanh, bồn chồn lo sợ, nghẹt thở, suyễn, buồng tim đau, tim quá kích động, đau thắt cơ tim, đau van tim... Khi ấn lên huyệt đạo này mà thấy căng cứng, mất cảm giác tức là tim đã làm việc quá sức, quá mệt mỏi; cần phải được nghỉ ngơi, thư giãn ngay. Huyệt đạo này cũng có

hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng của bệnh dạ dày và đường ruột như dịch vị dạ dày tiết quá nhiều, dạ dày bị co thắt, hẹp thực quản, lồng ngực nóng ran, nấc cụt, cảm giác cảng tức bụng, sôi bụng, buồn nôn, ói mửa, sa dạ dày, nhão dạ dày... của bệnh viêm dạ dày mạn tính. Ngoài ra còn có tác dụng khắc phục các triệu chứng của bệnh hen suyễn như tiếng rít, tiếng khò khè trong khí quản.

Thứ 62. HUYỆT LƯƠNG MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Lương” có nghĩa là những cây xà gỗ quan trọng để đỡ mái nhà; “Môn” chi nơi mà tà khí gây bệnh ra vào cơ thể. Ở giữa bụng có huyệt Trung quản, huyệt Lương môn ở bên cạnh nó; vì thế tên gọi của huyệt này có ý nghĩa chỉ cửa ra quan trọng bên cạnh dạ dày. Lương môn là huyệt đạo quan trọng chữa trị các bệnh của dạ dày. Lương môn, Kỳ môn, Chương môn là những huyệt đạo nằm ở giữa bụng, mà tên gọi của chúng đều mang từ “Môn”, thuộc về những huyệt đạo quan trọng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ở phần trên của dạ dày, đối xứng qua và cách đường thẳng nối mỏ ác trên ngực với rốn chừng hơn 3 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả khá cao trong việc trị liệu các chứng bệnh của dạ dày như viêm dạ dày, sa dạ dày, nhão dạ dày, loét dạ dày hoặc đầy bụng khó tiêu, viêm dạ dày do hệ thần kinh dẫn đến các triệu chứng như co thắt dạ dày, viêm dạ dày cấp tính, bệnh dạ dày nở phồng, biếng ăn... Khi bị ung thư xương thì huyệt Lương môn sẽ bị trơ cứng và ngay cả với các hiện tượng vàng da do bệnh gan hoặc sỏi mật,... kích thích lèn huyệt Lương môn cũng sẽ có hiệu quả.

Thứ 63. HUYỆT TRUNG QUẢN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Trung” có nghĩa là trung tâm, chính giữa; từ “Quản” có nghĩa là dạ dày. Tên gọi của huyệt đạo này biểu thị nó là huyệt đạo quan trọng nằm ở khu vực trung tâm dạ dày.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa ngực đến rốn, và ở phía trên rốn chừng 4 đốt ngón tay; chính giữa khoảng cách buồng tim với rốn.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt trong việc trị liệu tất cả các chứng bệnh của dạ dày mà nhất là bệnh đau dạ dày. Đối với các triệu chứng dạ dày đau, bị co thắt, viêm, loét, quá nhiêu

dịch vị, nhão dạ dày, sa dạ dày, thiếu dịch dạ dày, buồn nôn hoặc ói mửa, biếng ăn, trướng bụng, đầy bụng, ăn không tiêu do viêm dạ dày mạn tính... huyệt đạo này cũng có hiệu quả trị liệu cao. Ngay cả đối với các chứng bệnh đau tỳ tạng (tụy), đái tháo đường và các bệnh của gan, mật... cũng tương đối có hiệu quả. Các triệu chứng bệnh kiết lỵ, táo bón, chóng mặt buồn nôn, ù tai, nổi mụn dậy thì, và những chứng bệnh khác như suy nhược cơ thể tre em, khó mang thai... sử dụng huyệt đạo này để chữa trị cũng có hiệu quả. Huyệt Trung quản có phạm vi ứng dụng rất lớn, vì nó nằm tại vị trí tập trung hệ thống thần kinh trung ương điều tiết cơ năng các cơ quan nội tạng vùng bụng.

Thứ 64. HUYỆT CHƯƠNG MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Chương” có nghĩa là một bản văn tự, một điều khoản trong luật pháp, là sự phân minh rõ ràng... còn từ “Môn” là chỉ cửa ra vào. Theo Đông y thì sức khỏe của con người là dựa vào sức mạnh nâng đỡ của năng lượng tuần hoàn trong cơ thể, đương nhiên nguồn năng lượng ấy tuần hoàn đến bụng và cánh cửa mà nó ra vào chính là huyệt Chương môn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT DẠO

Hai huyệt đạo này nằm phía dưới đầu hai nhánh xương sườn thứ 11; ngay vị trí khuỷu tay khi cánh ta duỗi thẳng xuống tiếp xúc với da bụng. Tìm đúng trí chỗ khuỷu tay chạm vào bụng, tức là đã tìm ra trí huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng ăn không tiêu, buồn nôn, vùng lưng căng cứng, cánh tay Và cẳng tay tê mỏi, hư lạnh, trẻ em trớ sữa... sử dụng huyệt đạo này chữa trị rất hiệu quả. Huyệt Chương môn cũng chủ trì các loại bệnh tật thuộc hệ tiêu hóa, nên được ứng dụng vào việc chữa trị các triệu chứng bệnh như sa dạ dày, đau dạ dày, gan tạng, thận tạng, tuy tạng đau và các triệu chứng khác như bụng ống nước, đau hai bên bụng, đau thần kinh liên sườn.

Thứ 65. HUYỆT NHẬT NGUYỆT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Nhật” là mặt trời, là ban ngày, còn từ “Nguyệt” biểu thị ban đêm. Nhật nguyệt tức là điều hòa âm dương, là huyệt đạo quan trọng chủ trì các chức năng của cơ thể để duy trì sức khỏe con người. Nó còn có biệt danh là Thần quang.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm bên dưới và hơi xiên bên ngoài huyệt Kỳ môn. Từ buồng tim men theo xương sườn xéo xuống phía dưới, sẽ gặp đầu xương sườn số 9. Hai huyệt Kỳ môn nằm gần sát đầu nhánh xương sườn số 9; lấy đó làm chuẩn để xác định vị trí huyệt đạo Nhật nguyệt. Từ

huyệt Kỳ môn men theo đầu nhánh xương sườn số 9 xuống phía dưới một đoạn ngắn gần một đốt ngón tay, là vị trí của huyệt Nhật nguyệt.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Khi bụng hoặc ngực nóng ran đến nghẹn thở, không nói nên lời, từ bụng đến ngực đau dữ dội, rất khó thở... huyệt đạo này thường được sử dụng để trị liệu. Trường hợp bị viêm túi mật, sỏi mật hoặc vàng da vàng mắt do bệnh gan và các triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt (thần kinh giác quan), I-stê-ri, trầm uất, nấc cụt... kích thích lên huyệt Nhật nguyệt cũng có hiệu quả cao trong trị liệu.

Thứ 66. HUYỆT KỲ MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Kỳ” có nghĩa là kỳ duyên, kỳ ngộ; “Môn” biểu thị Môn hộ, nhà cửa. Tên gọi của huyệt Kỳ môn có ý nghĩa là các kinh lạc liên kết các huyệt đạo có liên quan đến cơ năng của cơ thể gặp nhau tại huyệt đạo này và vây quanh vùng ngực giống như một ngôi nhà.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên hai đường thẳng kéo thẳng từ núm vú xuống phía dưới gặp đầu phía trong hai nhánh xương sườn thứ 9.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trong trị liệu đối với các triệu chứng bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, đau màng tử cung cùng với các triệu chứng của bệnh đường tiêu hóa cấp tính như kiết lỵ nặng, vùng bụng có cảm giác bị bó chặt, cơ bụng căng cứng đau nhức. Khi gặp trường hợp gan hoặc mật bị viêm thì huyệt đạo này bị đau nhức, kích thích lên nó sẽ chế ngự được. Nó còn được sủ dụng để trị liệu các triệu chứng của bệnh đái tháo đường, bệnh tâm thần phân liệt, lên cơn hen suyễn, nấc cụt.

"KINH LẠC" ĐỐI ỨNG VỚI LỤC TẠNG LỤC PHỦ

Đông y cho rằng: cơ năng của lục phủ lục tạng luôn giữ được trạng thái chính thường, điều hoà thì mới duy trì được cơ thể khoẻ mạnh. Ngược lại, khi mà cơ năng của lục phủ lục tạng không giữ được sự điều hòa thì dễ dẫn đến bệnh tật. Vì thế, Đông y cho rằng: để bào trì sự chính thường của cơ năng lục phủ lục tạng mà năng lượng tuần hoàn không ngừng; tức là tất cả mọi vị trí trong lục phủ lục tạng của cơ thể con người đều có nhiều năng lượng tuần hoàn. Con đường mà năng lượng lưu thông được gọi là Kinh Lạc; trong đó từ "Kinh" là chỉ lưu thông theo chiều dọc, tức là kinh mạch, còn từ “Lạc" là chỉ lưu thông theo chiều ngang, tức là lạc mạch. Ý nghĩa của hai từ “Kinh Lạc" muốn biểu thị năng lượng lưu thông trên toàn cơ thể từ đỉnh đầu cho đến mũi chân.

Ngoài ra, các chủng loại của kinh lạc không chỉ có quan hệ đổi ứng với cơ năng của 12 tạng phủ của lục phủ lục tạng mà còn tương đồng về số lượng với phủ tạng, tức ló cũng có 12 đường kinh lạc. Bao gồm 12 chính kinh là: Phế kinh, Đại tràng kinh, Vị kinh, Tỷ kinh, Tâm kinh, Tiều tràng kinh, Bàng quang kinh, Thận kinh, Tâm bao kinh, Tam tiểu kinh, Đảm kinh, Can kinh. Các kinh này sau khi lần lượt đi qua hết các tạng phủ, thì từ Can kinh của Can chi tạng quay vòng trở lại đến Phế kinh của Phế chi tạng. Vì như thế toàn bộ các kinh lạc lưu thông trong cơ thể tụ hội tại một chỗ và liên kết lại với nhau, mặt khác phân biệt kinh lạc của lục tạng thành Âm, còn kinh lạc của lục phủ là Dương.

Theo Đông y: các huyệt đạo được xác định và sử dụng trong cơ thể đều là đường đi của năng lượng và sắp xếp các kinh lạc theo sự đối ứng các cơ năng của tạng phủ. Ví dụ: Các huyệt đạo nằm ở chân thì có hiệu quả trị liệu các triệu chứng bệnh ở bụng, các huyệt đạo nằm ở tay có hiệu quả đối với các triệu chứng bệnh ở đầu. Nó có hiệu quả đặc biệt như thể là vì kinh lạc đối ứng của tạng phủ tuần hoàn khắp cơ thể có mỗi quan hệ mật thiết với nhau.

Thứ 67. HUYỆT ĐỚI MẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này cùng với kinh lạc của các huyệt đạo liên quan đến các chức năng của cơ thể giống như một chiếc thắt lưng quấn quanh cơ thể thành một vòng cung mà điểm kết thúc là vị trí của huyệt đạo. Mặt khác do huyệt đạo này nằm ở vị trí đeo dây thắt lưng mà có tên như thế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm thẳng phía dưới hai huyệt Chương môn, có độ cao ngang với rốn. Huyệt Chương môn được xác định là vị trí khuỷu tay chạm vào bên bụng khi duỗi thẳng cánh tay xuống dưới.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng vùng eo hoặc vùng lưng bị đau nhức lan truyền đến tận bụng làm cho không thể đi bộ được, sôi bụng, kiết lỵ, phân bài tiết rất ít, rất khó khăn... tác động lên huyệt đạo này có hiệu quả rõ rệt, nhất là đặc biệt hiệu quả trong việc chữa trị các bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, đau buồng trứng, ống dẫn trứng, đau tử cung, đau bụng dưới do bệnh phụ nữ... Nó cũng có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bệnh đường ruột và dạ dày mạn tính của trẻ em.

Thư 68. HUYET CƯ LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Cư” có nghĩa là quanh co gấp khúc, từ “Liêu” là chỉ góc xương. Từ tên gọi, huyệt đạo

này có ý nghĩa nó nằm ở chỗ góc xương nhô lên của mỏm xương đùi ở phía dưới eo hoặc chỗ gân nổi lên khi chạy nhảy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên đầu mút phía trước của xương chậu, trước chỗ eo tiếp xúc với bụng dưới chừng một đốt ngón tay về bên dưới.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh đầu gối đau nhức vì quá mỏi mệt, chân tê mỏi và nặng nề chân bị co giật tê bại hoặc căng cứng; nhờ thế nó cũng phát huy tác dụng cao trong trị liệu bệnh đau thần kinh tọa và các chứng bệnh đau vùng thắt lưng, đau bụng dưới...

Thứ 69. HUYỆT NGŨ KHU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Ngũ" là số lẻ mà người phương Đông yêu thích, nó là một trong những con số đại diện cho vận may, hạnh phúc. "Khu" là trục, là then chốt, trọng yếu, là nằm ở giữa, được bọc kín, là mưu gian.., biểu thị sự quan trọng của huyệt đạo.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm bên trên đầu mút phía trước của xương chậu, chỗ hướng từ eo lưng đến bụng dưới; bên dưới huyệt Cư liêu chừng một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đặc biệt có hiệu quả trong trị liệu triệu chứng bụng dưới bị bó chặt do hàn lạnh. Những lúc thân thể hàn lạnh, quá mệt mỏi, từ eo đến bụng dưới và hai bên hông đều đau nhức... ấn lên huyệt Ngũ khu thì sẽ có liệu quả để khắc phục. Ngoài ra cũng có hiệu quả trong trị liệu đối với bệnh đau thần kinh tọa và các bệnh về hệ sinh dục nam như viêm tinh hoàn, viêm bên trên tinh hoàn... và cả một số triệu chứng bệnh phụ khoa.

Thứ 70. HUYỆT THỦY PHÂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Trong Đông y cho rằng vị trí huyệt đạo này nằm ở khu vực đầy nước và cặn bã nên mới đặt tên cho nó như vậy. Nó là huyệt đạo quan trọng để điều tra, chẩn đoán tình trạng phù thủng của vùng bụng, ngay cả khi bị kiết lỵ huyệt đạo này cũng đau.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng và ở phía trên rốn chừng một đốt ngón tay. Dùng đầu ngón tay ấn lên huyệt đạo ấy và dịch chuyển lên xuống thì phần bụng dưới sẽ đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Chỉ bụng sôi và đau, lồng ngực nôn nao buồn bã, trướng bụng căng cứng, không ăn được, dạ dày và đường ruột hư lạnh, lưng và eo bị đau do nhiễm lạnh... tác động lên huyệt đạo này sẽ rất hiệu quả. Huyệt đạo này được sử dụng chuyên để khống chế tạng nước trong cơ thể và chuyên trị các chứng sa dạ dày, tiểu tiện khó khăn, đau thận, đái dắt, phù thũng, đái dầm.

Thứ 71. HUYỆT THIÊN KHU (CÒN GỌI LÀ THIÊN XU)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Trong Đông y, cơ thể được phân chia, làm hai phần trên dưới, từ rốn trở lên là Thiên; từ rốn trở xuống là Địa. Huyệt Thiên khu nằm ngay vị trí mà khi của hai phần Thiên, Địa giao nhau. Trong Đông y, khí được coi là sức sống, tức là nguồn năng lượng để duy trì sự sống của cơ thể. Từ "Khu" còn gọi là "Xu" có nghĩa là trung tâm, là trọng yếu, then chốt; vì thế huyệt Thiên khu có nghĩa là huyệt đạo quan trọng, ở nơi giao thoa của khí Thiên và Địa.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả đặc biệt và được ứng dụng rộng rãi trong trị liệu các chứng bệnh của toàn bộ hệ thống tiêu hóa như đau dạ dày, đại tràng, tiểu tràng, gan, thận, tụy... Đặc biệt có hiệu quả đối với việc khống chế các triệu chứng đi kèm theo bệnh viêm dạ dày mạn tính như buồn nôn, ói mửa, lồng ngực nóng rát do suy nhược dạ dày và kiết lỵ mạn tính. Ngoài ra cũng rất hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh hệ sinh dục cả nam và nữ như đau tử cung, viêm buồng trứng, tinh hoàn và các chứng bệnh ở hệ hô hấp, đau tim, suy nhược công năng hệ tiêu hóa do đau thần kinh trung ương. Đối với các triệu chứng bệnh của toàn cơ thể như đau thận, bàng quang, toàn thân đau nhức mỏi mệt, kiệt sức... tác động lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả.

Thứ 72. HUYỆT HOANG DU (CÒN GỌI LÀ DỤC DU)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Hoang” là chỉ huyệt, huyệt đạo từ “Du” có ý nghĩa là chú ý vào. Huyệt Hoang du biểu thị: là huyệt đạo mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào. Những khi cơ thể quá mệt mỏi, lao lực... ấn nhẹ vào huyệt đạo này sẽ cảm thấy rất đau; vì thế huyệt Hoang du được dùng để chẩn đoán tình trạng thể lực của cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách rốn chừng một đốt ngón tay. Dùng đầu ngón trỏ ấn lên huyệt đạo này, bụng dưới sẽ bị kích thích.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng của bệnh đau tim như đau lồng ngực; vàng da, ly a-míp, đau bụng do bệnh đường ruột; ngực nóng ran, nấc cụt do suy nhược dạ dày; đau loét dạ dày và hành tá tràng... Ngay cả trong trường hợp cơ thể không bình thường mà suy giảm khả năng sinh lý đàn ông, huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị. Đối với các triệu chứng của bệnh huyết áp thấp, đái tháo đường, đau lỗ tai, mắt sung huyết, táo bón, toàn thân ê ẩm mỏi mệt... kích thích lên huyệt đạo này cũng hiệu quả.

Thứ 73. HUYỆT QUAN NGUYÊN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Quan" có nghĩa là cửa sổ, là cánh cửa, là chốt chặn, đóng kín, nguy kế,... từ “Nguyên” có nghĩa là bản chất, là gốc, vốn là, là đầu não, là quý, đẹp, mở đáu, là nguyên khí... vì thế tên của huyệt đạo này biểu thị nó là huyệt đạo quan trọng có liên quan đến nguồn nguyên khí sức khỏe của cơ thể. Vị trí của huyệt đạo này là nơi giao nhau của Nhâm mạch và các mạch nội tạng như Thận kinh, Tỳ kinh, Can kinh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng và cách rốn chừng 3 đốt ngón tay về phía dưới.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được ứng dụng rộng rãi trong việc tri liệu nhiều chứng bệnh như đau yếu Vị Tràng, yếu sinh lý, béo phì hoặc quá gầy ốm, cao huyết áp, mất ngủ, cơ thể hàn lạnh, mụn sinh lý tuổi dậy thì, nổi mề đay, bệnh ngoài da... Đặc biệt huyệt đạo này rất có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh hệ sinh dục nam, nữ như đái dắt, trướng bụng dưới nghiêm trọng, ung thư tử cung, đau kinh nguyệt, kinh nguyệt không đều viêm niêm mạc tử cung, tử cung co thắt... Ngoài ra nó

cũng được sử dụng để chữa trị các chứng bệnh đau thận hoặc phù thũng, rụng tóc, rụng tóc từng chùm. tâm tính quá nóng nảy, quá trầm uất, đái dầm...

Thứ 74. HUYỆT TRUNG CỰC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Trung” có nghĩa là bên trọng, là ở giữa, là nội bộ, bị bao bọc..., còn từ “Cực" có nghĩa là cực điểm, là tới giới hạn, là kết cục, biên cảnh, là tận cùng, đến cùng... Tổng hợp hai từ này nói lên: đây là huyệt đạo quan trọng, là nơi các đường kinh lạc của các huyệt đạo có liên quan đến cơ năng toàn thân giao nhau ở bên trong cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng và ở phía dưới rốn chừng hơn 4 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là huyệt đạo có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng bệnh ở hệ sinh dục và hệ tiết niệu; các triệu chứng sung huyết, phù thũng, liệt dương, đái dầm... do các chứng bệnh viêm bàng quang, tê dại Bàng quang, viêm niệu đạo gây nên. Huyệt đạo này rúng rất hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh phụ khoa như viêm niêm mạc tử cung, bạch đới, kinh nguyệt không đều, tắc kinh không do mang thai, đau vinh nguyệt, u bướu tử cung, hàn lạnh hoặc căng bó bụng dưới... Đối với các triệu chứng của bệnh đau thần kinh tọa, phong thấp chi dưới, nặng đầu, viêm phúc mạc... cũng có hiệu quả trị liệu.

Thứ 75. HUYỆT KHÍ HAI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Tên gọi của huyệt đạo biểu thị quan niệm của học thuyết Đông y, đây là biển cả của khí, mà khí là nguồn năng lượng của cơ thể, tức là chỉ huyệt đạo này là nơi tập trung sự biến động của khí. Khí mà đầy đủ thì có thể làm cho tất cả các chứng bệnh đều được hồi phục, còn khí mà thiếu thì sẽ làm cho tình trạng hồi phục bị ngưng trệ. Vì thế chỉnh đốn huyệt khí hải là thể hiện sự thúc đẩy cho bệnh tật mau lành.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng và nằm phía dưới rốn chừng 1,5 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Bởi vì huyệt đạo là nơi tập trung của khí vì thế có hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng bệnh của khí như: thần kinh quá mẫn cảm (dễ dị ứng), những chứng bệnh của cơ thể và

tinh thần (bệnh thân tâm), bệnh I-stê-ri, bệnh quá xáo động cảng thẳng, bệnh trầm uất... Nó cũng rất hiệu quả trong việc chữa trị bệnh phụ khoa và bệnh đường tiết niệu như trướng bụng, cảm giác căng cứng do viêm bàng quang, đau thận, khó mang thai, u bướu tử cung, liệt dương, bệnh lậu, kinh nguyệt không đều, khó khăn, đau kinh nguyệt... gây nên. Ngoài ra đối với các triệu chứng của bệnh đường tiêu hóa như viêm dạ dày do thần kinh, đau đường ruột... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị.

Thứ 76. HUYỆT PHÚC KẾT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Phúc” chỉ bụng, từ “Kết” có nghĩa là kết lại, siết chặt, liên kết, kết thúc...Từ "Kết" trong huyệt đạo này có nghĩa là kết tích (kết cứng, đau đớn, táo bón). Như vậy Phúc kết biểu thị là huyệt đạo có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng kết tích của bụng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm trên đường thẳng vuông góc với đường thẳng chạy dọc giữa bụng và thấp hơn rốn chừng 1,5 đốt ngón tay; đối xứng qua huyệt Khí hải (nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng) và cách huyệt Khí hải chừng 4 đốt ngón tay. Ấn lên huyệt đạo này sẽ cảm nhận được đường gân chạy dọc.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này ngoài việc chuyên dùng để trị liệu các loại bệnh kiết lỵ thông thường và bệnh đau bụng, còn có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh táo bón, đau hai bên hông và thần kinh bụng dưới, bệnh vàng da do bị đau gan. Đặc biệt gặp các bệnh kiết lỵ do đau buồng tim, trong bụng kết cứng, đau vùng xung quanh rốn... kích thích lên huyệt đạo này sẽ có kết quả cao.

Thứ 77. HUYỆT ĐẠI CỰ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Đại” tức là to lớn, vĩ đại, quan trọng; từ “Cự” cũng có ý nghĩa như thế. Tên gọi của huyệt đạo biểu thị nó là huyệt đạo rất quan trọng nằm ở bụng dưới.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đường thẳng chạy dọc giữa bụng chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với đường chạy dọc giữa bụng nhưng nằm phía dưới rốn chừng một đốt ngón tay (tức là nằm thẳng phía dưới huyệt Thiên khu một đốt ngón tay).

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu đối với triệu chứng sung huyết đầu, hàn lạnh, huyết áp thấp, đái tháo đường và các triệu chứng chướng bụng, cảm giác đầy bụng, sôi bụng do bệnh viêm ruột mạn

tính gây nên; các triệu chứng của dị ứng đường ruột, kiết lỵ mạn tính, táo bón, mất ngủ, bán thân bất toại, viêm phúc mạc mạn tính, kinh nguyệt khó khăn. Đặc biệt rất hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng của bệnh thận như viêm thận, kết hạch trong thận, viêm cầu thận; các bệnh niêm mạc tử cung, bạch đới, khó mang thai, kinh nguyệt không đều, viêm bàng quang... Huyệt đạo này cũng có hiệu quả trong việc chữa trị triệu chứng khó mang thai cho cả nam và nữ; các triệu chứng đau nhức chi dưới do bệnh phong thấp hoặc đau thần kinh tọa gây nên. Theo truyền thống Đông y từ trước đến nay, huyệt Đại cự phía bên trái được sử dụng để chẩn đoán, kiểm tra nguyên nhân bệnh phụ khoa có phải do hoại huyết lưu (ứ lại) gây nên hay không, hoặc dùng để thải máu ứ. Với triệu chứng sung huyết đầu hoặc đau nhức vùng thắt lưng, trướng bụng dưới, hàn lạnh chân do máu ư gây nên... tác động lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.

Thứ 78. HUYỆT ĐẠI HÁCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Đại” mang ý nghĩa trọng đại, quan trọng; từ “Hách” gồm hai chữ “Xích” (đỏ) đứng song song nhau, biểu thị màu đỏ của lửa đã biến thành hào quang, rực sáng, sự phẫn nộ... Tên huyệt đạo này có ý nói lên nó là huyệt đạo quan trọng tác động đến việc biến sang màu đỏ và thay đổi kích thước cơ quan sinh dục nam.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên đường thẳng vuông góc với đường thẳng chạy dọc giữa bụng và ở phía dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay; hai huyệt này đối xứng qua và cách huyệt Trung cực gần một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo rất có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh nam giới như liệt dương hoặc xuất tinh sớm và chứng lãnh cảm ở phụ nữ. Đối với các triệu chứng liệt dương, xuất tinh sớm do thần kinh gây nên thì ngoài việc sử dụng huyệt Đại hách, còn cần đồng thời tác dụng thêm lên các huyệt Thận du ở eo lưng; Hoang du, Quan nguyên ở bụng; Tam âm giao ở chân... sẽ càng tăng thêm hiệu quả. Đối với các huyệt đạo này, áp dụng bất cứ biện pháp nào trong số các biện pháp massage, bấm huyệt, châm cứu... cũng đều có hiệu quả cao.

Thứ 79. HUYỆT KHÚC CỐT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Khúc” có nghĩa là cong queo, khúc khuỷu; “Cốt” là chỉ xương. Khúc cốt biểu thị chỗ xương uốn cong, tức là xương cung chậu (xương mu). Nó còn có biệt danh là Hồi cốt, Khuất cốt, Khuất cốt đoan, Niệu bào.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc chính giữa và phía trên xương cung chậu, thẳng phía dưới rốn chừng hơn 5 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng bệnh trướng bụng dưới, bí đái, sản hậu, bạch đới, kinh nguyệt không đều, cơ năng các cơ quan nội tạng suy giảm, thất tinh (do thận hư)... Đối với các triệu chứng bệnh viêm niệu đạo, viêm bàng quang, tê dại bàng quang, phì đại tuyến tiền liệt, đái dầm, viêm dạ dày mạn tính, hư nhược nội tạng... cũng rất hiệu quả. Thường thì các huyệt đạo nằm trong khu vực từ rốn trở xuống đến xương cung chậu rất có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh của cơ quan sinh dục, nhất là với các bệnh phụ khoa; trong đó các huyệt đạo nằm hai bên xương chậu ở bụng dưới đặc biệt hiệu quả trong trị liệu các bệnh phụ khoa.

Thứ 80. HUYỆT THỦY ĐẠO

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ tên gọi có thể suy ra ý nghĩa của nó, trong đó hàm chứa ý nghĩa liên quan đến những đường ông dẫn nước, tức là có hiệu quả trị liệu các cơ quan như hệ thống tiết niệu, cơ quan sinh sản, bụng báng hoặc đại tiện...

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên đường thẳng vuông góc với đường thẳng chạy dọc giữa bụng và đối xứng qua đường thẳng ấy chừng 2 đốt ngón tay, nằm thẳng dưới huyệt Thiên khu chừng 4 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả chữa trị các chứng bệnh bụng dưới như đại tiện khó khăn, bệnh đường ruột do trướng bụng, đi tiểu khó khăn và đau buốt, viêm niệu đạo, đái dắt (đi tiểu nhiều lần mà lượng nước tiểu rất ít), viêm bàng quang, phình đại tuyến tiền liệt, tiêu trừ triệu chứng phù thũng và các triệu chứng khác do bệnh đái tháo đường và đau thận gây nên. Huyệt đạo này cũng rất hiệu quả trong chữa trị các bệnh phụ khoa, các triệu chứng của bệnh đau tử cung, đau kinh nguyệt, kinh nguyệt khó khăn, kinh nguyệt không đều gây nên như đau eo lưng, đau bụng, trướng bụng dưới, đau nhức từ vai cho đến lưng, eo...

Thứ 81. HUYỆT ÂM GIAO

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Tên huyệt đạo này có ý nghĩa chỉ sự giao thoa của 3 đường âm mạch ở bên trong cơ thể; âm mạch là một trong những đường đi (kinh lạc) của các huyệt đạo có liên quan đến cơ năng của cơ thể, mà trong Đông y phân loại làm thành Âm và Dương. Huyệt đạo này có biệt danh là Đan điền (Đơn điền), Hoành hộ, Thiếu quan.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa bụng, nằm phía dưới rốn chừng hơn một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc trị liệu các bệnh như đau bụng dưới do hàn lạnh, sản hậu, xuất huyết tử cung... Đối với các loại triệu chứng của bệnh đau thận, viêm phúc mạc, kiết lỵ mạn tính, kinh nguyệt không đều, đau thần kinh tọa... cũng rất có hiệu quả trong chữa trị.

12 KINH CHÍNH KINH VÀ 8 MẠCH KỲ KINH

Mỗi mặt trong lục phủ lục tạng có 12 đạo năng lượng đối ứng với cơ năng của nó tức là

12 kinh lạc. Đó là khái niệm vô cùng quan trọng để triển khai liệu pháp huyệt đạo theo tư duy của học thuyết Đông y. Nếu năng lượng có thể tuần hoàn thuận lợi trong các kinh lạc của cơ thể, thì cơ thể con người được khỏe mạnh. Nhưng nếu năng lượng không duy trì được mức độ chính thường (quá nhiều hoặc không đây đủ) thì cơ thể không thể khỏe mạnh được. Do đó mà xuất hiện công năng của một loại đường đi riêng nhằm bổ trợ cho sự quá thừa hoặc quá thiếu năng lượng; đó là tám mạch: Nhâm mạch, Đốc mạch, Dương kiêu mạch, Âm kiêu mạch, Dương duy mạch, Âm duy mạch, Đới mạch, Xung mạch để đối ứng với 12 mạch chính kinh, được gọi là “Bát mạch kỳ kinh". Trong số các mạch lạc nay thì Nhâm mạch chạy dọc chính giữa một trước thân thể từ hàm dưới cho đến bụng; còn Đốc mạch thì chạy dọc theo chính giữa lưng ở phía sau thân thể. Nhâm mạch và Đốc mạch được cho là có chức năng điều chỉnh hệ thống tuần hoàn để tránh năng lượng lưu thông không đủ hoặc quá nhiều; cho nên được đặc biệt coi trọng. Cũng vì thế mà rút Nhâm mạch và Đốc mạch trong 8 mạch kỳ kinh để gia nhập vào 12 kinh chính kinh mà gọi thành 14 kinh, chứng tỏ sự coi trọng đặc biệt đối với chung. Dọc theo những kinh lạc ấy các “Huyệt đạo" mà Đông y dùng để trị liệu được phân bổ trên toàn cơ thể và đánh số chúng cũng tương tự số ngay trong 12 tháng của một năm, tức là có toàn bộ 360 mấy huyệt.

Thứ 82. HUYỆT KHÍ XUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Khí" tức là khí trong khí huyết; từ "Xung" thì nơi tiếp xúc được mạch đập. Những huyệt đạo mà khi sờ trên mặt da vẫn cảm giác được nhịp đập của tim (mạch đập) thì đều có thêm chữ "Xung", tức là cho cảm giác khí huyết hoạt động, mà nơi đó là khởi điểm của Xung mạch.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm giữa hai khe háng, nơi có thể sờ thấy nhịp đập của động mạch đùi; được gọi là Xung môn. Huyệt Khí xung nằm giữa khoảng cách của huyệt Xung môn với gốc cơ quan sinh dục nam.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có tác dụng chữa trị các triệu chứng bệnh hệ thống sinh dục cả nam lẫn nữ như các chứng bệnh đau niêm mạc tử cung, viêm buồng trứng, viêm ống dẫn trứng, viêm bên trên tinh hoàn, kinh nguyệt không đều, kinh nguyệt đau. Đối với các triệu chứng hàn lạnh, viêm niệu đạo, viêm bàng quang, viêm cầu thận do bệnh đường tiết niệu gây nên; viêm phúc mạc, bụng báng, đau thần kinh háng... cũng rất có hiệu quả trong chữa trị. Các triệu chứng như trướng bụng, nóng ran đau nhức trong bụng, sưng bìu dái, đau nhức bìu do hàn lạnh và ngay cả với trường hợp khó sinh huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị rất hiệu quả.

Phần 4. CÁC HUYỆT ĐẠO VÙNG LƯNG VÀ EO

Thứ 83. HUYỆT PHONG MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo tên gọi mà suy ra ý nghĩa của huyệt đạo: Phong môn tức là cửa của gió. Theo học thuyết Đông y thì "Phong" biểu thị cho tà phong và cho rằng các loại tà khí của gió là nguyên nhân gây nên bệnh tật, từ huyệt đạo này xâm nhập vào cơ thể, gây nên cảm cúm. Vì là ranh cửa để tà khí xâm nhập vào cơ thể nên huyệt đạo này biểu thị công dụng phòng ngừa và chữa trị bệnh cảm cúm.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ hai chừng gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu các chứng sốt cấp tính, sung huyết, rối loạn hô hấp... làm cho đau nhức sau cổ và từ ngực cho đến lưng, chóng mặt buồn nôn, ói mửa, nhức đầu. Vì quan niệm rằng tà khí xâm nhập vào cơ thể từ huyệt Phong môn, tập trung tại Phong trì mà làm cho bệnh cảm trở thành ác tính, do đó Phong môn là huyệt đạo không thể thiếu trong chữa trị cảm cúm giai đoạn đầu và các triệu chứng của nó. Hàng ngày day ấn lên huyệt đạo này có hiệu quả cao trong phòng ngừa bệnh cảm cúm. Huyệt đạo này cũng rất tác dụng trong việc trị liệu đau đường hô hấp cấp tính, viêm phổi và đau hệ tiêu hóa. Dùng biện pháp đốt cứu lên huyệt đạo này đem lại hiệu quả đặc biệt để càng hiệu quả thì dùng liệu pháp châm trước, cứu sau.

Thứ 84. HUYỆT PHẾ DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y thì đây là huyệt đạo mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) xâm nhập vào phổi; vì thế nó là huyệt đạo rất quan trọng để chẩn đoán tình trạng của phổi.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đôi xứng qua và cách đốt sống ngực thứ ba gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả cao trong việc trị liệu tất cả các triệu chứng bệnh đường hô hấp; nhất là đối với các triệu chứng của hen phế quản và cảm cúm, ho, thổ huyết viêm phế quản mạn tính, sốt do lao phổi, đau bả vai, lưng, đau tức ngực, lao phổi. Ngoài ra khi từ eo lưng cho đến bả vai hoặc cả vùng lưng đau nhức dữ dội, hô hấp khó khăn do bị thương hàn, nổi mụn dậy thì, bệnh sỏi, đái tháo đường, thân thể mỏi mệt, vàng da vàng mắt do thân thể quá kiệt sức gây nên, các

loại bệnh thân tâm... tác động lên huyệt đạo này bằng châm cứu hoặc bấm huyệt cũng đều rất hiệu quả; kích thích càng mạnh thì hiệu quả càng cao.

Thứ 85. HUYỆT TÂM DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y thì đó là chỗ tà khí (nguyên nhản gây bệnh) xâm nhập vào tim nên mới có tên gọi như thế. Cũng theo Đông y thì tim chủ trì tinh thần; biểu thị tinh thần kích thích dễ dẫn đến sự phát tác của tim; y học hiện đại cũng cho rằng như thế. Khi cơn đau tim phát sinh do bệnh co thắt cơ tim thì xung quanh Tâm du rất đau đớn, ngoài ra từ bàn tay trái cho đến bên ngón tay út cũng đau dữ dội. Khi phát sinh những triệu chứng ấy thì tác động lên huyệt Tâm du sẽ có hiệu quả trực tiếp, đồng thời việc tác động lên các huyệt Cự khuyết, Đản trung, Âm khích...cũng đều rất hiệu quả.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 5 gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng tim đập quá nhanh, hồi hộp lo lắng, nặng đầu, sung huyết nửa thân trên, hàn lạnh nửa thân dưới, dễ nổi giận và nóng nảy, co giật và đau nhức từ lưng đến ngực... đều có hiệu quả trị liệu cao. Đối với các triệu chứng của bệnh tâm lý như chứng thân tâm, I-stê-ri, ói mửa, trầm uất, đau Vị Tràng, đau thần kinh liên sườn, viêm phế quản mạn tính, suy nhược cơ thể ở trẻ em, đái dầm... vẫn thường sử dụng huyệt đạo này để chữa trị. Châm, cứu lên huyệt đạo này cũng rất hiệu nghiệm nhưng cần phải lưu ý là phải tiến hành nhiều lần mới hiệu quả.

Thứ 86. HUYỆT ĐẠI TRỨ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Đại” có nghĩa là tôn trọng; từ “Trứ” có nghĩa là cấp nước hoặc thải ra. Vì thế tên huyệt đạo này biểu thị sự thu hút tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tích tồn trong tủy xương và bồi dưỡng xương tủy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi ngồi đầu hơi cúi về trước, sờ dọc theo xương cổ xuống phía dưới thì sẽ gặp phải đốt xương sống cổ thứ 7 gồ lên cao nhất, tiếp tục lần xuống phía dưới, sẽ gặp đốt xương ngực thứ nhất. Hai huyệt Đại trứ đối xứng qua và cách chỗ lõm phía dưới đốt sống ngực thứ nhất gán 2 đốt ngón tay. Ấn nhẹ lên vị trí ấy sẽ cảm thấy hơi đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các chứng bệnh phát sốt mà không ra mồ hôi, không hạ sốt, các cơ bả vai và lưng co giật, trẻ em bị co giật... tác động lên huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao. Với các triệu chứng đau nhức bả vai hoặc lưng, nặng đầu, nhức đầu, ớn lạnh, lệch cổ, nhức mỏi, ho, sốt, chóng mặt buồn nôn, đau bụng, trong ngực nôn nao buồn bã và các triệu chứng của bệnh đau đầu... thì huyệt đạo này chữa trị rất hiệu quả.

Thứ 87. HUYỆT THÂN TRỤ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thân” có nghĩa là thân thể, còn "Trụ” tức là xà, trụ cột, là trụ cột quan trọng nhất chống đỡ cho căn nhà. Huyệt đạo này có ý nghĩa làm nhiệm vụ trụ cột của cơ thể. Biệt danh của nó là Tán khí.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm trên đường thẳng chạy dọc theo xương sống, ngay phía dưới điểm mà đường nối hai gai xương bả vai đi qua chỗ gồ lên của gai đốt sống ngực thứ 3.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng nhức mỏi hoặc đau buốt đầu, cổ, sau cổ, từ bả vai cho đến lưng, các bệnh kinh phong, co giật gân, chuột rút, nói mớ, kinh phong trẻ em (do thần kinh quá nhạy cảm). Huyệt đạo này còn có tên là Tán khí vì nó có tác dụng làm tan sự tập trung của tà khí (là nguyên nhân gây bệnh), giúp tăng cường thể lực cho trẻ em, khắc phục triệu chứng suy nhược cơ thể, cải thiện sức khỏe cho mọi người. Huyệt Thân trụ đặc biệt có hiệu quả đối với các chứng bệnh thường xảy ra vđi trẻ em và các chứng bệnh thần kinh ở người lón như đau thần kinh, I-stê-ri, đau thần kinh mặt, viêm phê quản, cảm cúm, hen suyễn, chảy máu cam, các loại bệnh rụng tóc...

Thứ 88. HUYỆT PHỤ PHÂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Phụ” có ý nghĩa là giữ vai trò phụ, vùng phụ cận, muốn nói đến chi trên. “Phân” có nghĩa là phân biệt, phân chia. Huyệt đạo này nằm bên trong cơ thể, ở ngay vị trí kinh lạc của các huyệt đạo có liên quan đến chức năng cơ thể phân tán ra.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm giữa khoảng cách nhánh xương sườn thứ hai và thứ ba, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ hai từ 3 - 4 đốt ngón tay. Huyệt đạo này hầu hết bị mé trong của xương bả vai che khuất vì thế phải tách xa hai xương bả vai ra mới dễ tìm thấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao đối với các triệu chứng tê mỏi, đau nhức hai bả vai cho đến lưng, cổ đau đến mức không thể quay lắc được, thân thể uể oải mỏi mệt do bị cảm cúm, tê bại cẳng tay cho đến khuỷu tay. Nhất là đặc biệt hiệu quả trị liệu triệu chứng xương sống lưng cứng nhắc, thẳng đơ do bệnh viêm cột sống gây nên. Loại bệnh này càng nặng hơn theo tuổi tác của người già, bởi vì thành phần nước giữa các đốt sống bị mất dần làm cho cột sống bị cứng nhắc, vì thế rất khó xoay người ra đằng sau hoặc nghiêng về hai phía. Đối với các trường hợp ngực có cảm giác bị đè nặng, trong ngực nôn nao buồn bã, ho, nghẹn thở, tim đập rất nhanh, quá lo láng hồi hộp... dùng huyệt phụ phân để trị liệu cũng rất hiệu quả như trong rường hợp trị liệu đau dây thần kinh cánh tay trên.

Thứ 89. HUYỆT PHÁCH HỘ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Phách” có nghĩa là tinh khí được gởi vào buồng nổi, từ “Hộ” có ý nghĩa là ra vào. Hai từ ấy hợp lại biểu thị huyệt đạo Phách hộ chính là nơi tà khí nguyên nhân gây bệnh) ra vào Phế chi tạng (buồng nổi); nên huyệt đạo này được dùng để trị liệu các triệu chứng tâm tính thất thường bất an, thần kinh quá mẫn cảm dễ dị ứng vì buồng phổi bị bệnh. Huyệt Phách hộ nằm bên cạnh huyệt Phế du nên rất có hiệu quả trong chữa trị các loại bệnh phổi.

III. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm giữa khoảng cách hai nhánh xương sườn thứ ba và thứ tư, đối xứng qua và cách chỗ gồ cao của đốt sống ngực thứ ba chừng hơn 3 đốt ngón tay. Tức là nằm trên đường nối điểm gồ cao phía trong của hai xương giáp vai thuộc hai xương bả vai, cùng cao độ với điểm gồ lên của đốt sống ngực thứ ba.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh ho, tiếng rít khò khè trong cổ họng, mặt nóng, chân tay lạnh, đau khuỷu tay, mệt nỏi quá sức làm cho thân tâm suy nhược, vùng sau cổ cứng nhắc. Đối với các chứng bệnh như lao, sưng phổi, hen suyễn, viêm phế quản... tức là các triệu chứng của các loại bệnh phổi và các triệu chứng cổ và bả vai đau nhức của lứa tuổi trên 50... tác động lên huyệt đạo này cũng rất có hiệu quả.

Thứ 90. HUYỆT QUYẾT ÂM DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Quyết” biểu thị sự tuần hoàn không tốt của máu huyết; từ "Âm” là âm chứng trong học thuyết Đông y. Âm chứng chỉ ra nguyên nhân vì các cơ quan chức năng của cơ thể hoạt động quá suy yếu mà hệ thống tuần hoàn gặp trở ngại. Vì thế Quyết âm du biểu thị nó là huyệt đạo được sử dụng để trị liệu triệu chứng hàn lạnh tích tụ trong cơ thể do các loại bệnh gây trở ngại

cho hệ thống tuần hoàn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ tư gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu chứng đau dây thần kinh khuỷu tay hoặc đau tim, đau hệ hô hấp. Đối với các triệu chứng ho dữ dội, sung huyết, hàn lạnh, nôn ói, buồn tức trong ngực, lồng ngực đau nhức, tâm thần sầu não, đau răng... thường dùng huyệt đạo này chữa trị. Nó đặc biệt hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng thân thể hàn lạnh do máu huyết tuần hoàn không tốt; do đau tức trong ngực hoặc tim đập quá nhanh, quá lo âu hồi hộp làm cho tính khí nóng nảy, mất bình tĩnh, thiếu nhẫn nại. Khi đó, dùng đầu ngón tay day ấn lên huyệt Quyết âm du sẽ làm tiêu trừ các triệu chứng ấy, đem lại sự khoan khoái dễ chịu. Huyệt đạo này cũng thường được sử dụng để chữa trị các triệu chứng bệnh thân tâm, đau đường ruột do dị ứng và các triệu chứng xảy ra do tinh thần bị ảnh hưởng.

Thứ 91. HUYỆT CAO HOANG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Cao hoang là loại thuốc bôi bên ngoài, nhưng ở đây cơ bản là đề cập đến các loại thuốc có hiệu quả đối với loại bệnh nặng. Từ "Cao" là chỉ loại trọng bệnh không có thuốc chữa, còn "Hoang" có ý nghĩa là huyệt, huyệt đạo. Vì thế, huyệt đạo mang tên Cao hoang biểu thị là huyệt đạo có khả năng chữa trị những chứng bệnh khó chữa nhất. Khi người bệnh mắc các chứng bệnh về hệ tuần hoàn hoặc hệ hô hấp thì huyệt đạo này trở thành một huyệt đạo rất dị ứng với việc phát sinh triệu chứng kết cứng (tạo u, bướu).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ở giữa khoảng cách hai nhánh xương sườn số 4 và số 5, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 4 chừng 4 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng như: liên tục đau nhức từ cánh tay hoặc từ hai bả vai cho đến khắp vùng lưng, tim đập nhanh, lo lắng hồi hộp, nghẹn thở, ho, viêm, đau nhức lồng ngực; máu huyết tuần hoàn không lưu thông do tim tạng bị bệnh; máu huyết tuần hoàn không tốt làm cho tay chân luôn luôn hư lạnh... sử dụng huyệt đạo này chữa trị rất hiệu quả. Nó cũng có tác dụng cải thiện chứng cơ thể hàn lạnh mạn tính do trục trặc chức năng tim, đem lại sự hồi phục sức khỏe cho cơ thể.

Thứ 92. HUYỆT THÂN ĐƯỜNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thần” là chỉ thần thánh, tâm linh; còn “Đường” có ý nghĩa là nhà, cung điện. Theo Đông y thì Thần thu mình ký gửi trong tim tạng, tức là nơi Thần ký thác có tim; từ tên gọi của huyệt đạo suy ra cung điện mà thần thu mình ký gửi chính là Thần đường và nó có hiệu quả trị liệu đối với các chứng bệnh liên quan đến tim.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ở giữa khoảng cách hai nhánh xương sườn thứ 5 và thứ 6, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 5 chừng hơn 3 đốt ngón tay, sát với bờ trong xương bả vai.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau nhức lan từ ngực xuống đến dưới nách hoặc vùng lưng, sốt đi sốt lại do bị hàn lạnh (thương hàn), nặng tức từ ngực đến bụng, hen suyễn, khó thở... đồng thời cũng rất hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh như: viêm phế quản, hen suyễn, đau dây thần kinh liên sườn, đau vai do tuổi cao, đau tim...

Thứ 93. HUYỆT CÁCH DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Cách” là chỉ sự ngăn cách của chữ “Cách” trong cơ hoành cách; là huyệt đạo quan trọng nằm bên cạnh cơ hoành cách làm nhiệm vụ cách ly phần ngực và phần bụng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 7 gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau nhức hai bên mạn sườn và bên bụng, phát sốt từng cơn lặp lại liên tục, trướng bụng nặng nề, dạ dày đau, co giật cơ hoành cách, thân thể hư lạnh, hen suyễn, có tiếng khò khè trong cổ...; đồng thời cũng rất hiệu quả để khắc phục các triệu chứng đau nhói cơ tim, loét dạ dày và tá tràng, viêm dạ dày, co thắt dạ dày, ăn vào nôn ra do dạ dày và đường ruột bị đau, toàn thân mệt mỏi, ho liên tục, ói mửa do bệnh lao phổi gây nên. Cách du là huyệt đạo đặc hiệu chữa trị các chứng bệnh về máu, đùng để điều trị các triệu chứng nôn ra máu, khạc ra máu, đau buồng tim và chứng mất ngủ do mất khả năng tự điều chỉnh của cơ năng bụng và ngực. Châm cứu lên huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao đối với các loại bệnh mạn tính của hệ tiêu hóa.

Thứ 94. HUYỆT CÁCH QUAN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Cách” có nghĩa là phân cách và cũng có nghĩa là vị trí của nó nằm gần cơ hoành

cách.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm sát bờ trong xương bả vai, đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 7 chừng gần 4 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc khắc phục các triệu chứng mất ngủ, buồn nôn ói mửa, nấc cụt, ăn không tiêu (thương thực)...

Thứ 95. HUYỆT CAN DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y thì huyệt đạo này là nơi tà khí tập trung xâm nhập vào cơ thể gây nên các chứng bệnh cho Can tạng. Khi Can chi tạng suy yếu thì phát sinh cảm giác bị đè nén từ buồng tim cho đến xương sườn và nhất là khu vực bên phải vùng bụng, tại vị trí của huyệt Can du xuất hiện tình trạng kết cứng. Huyệt Can du chuyên để trị liệu chứng suy nhược cơ năng Can chi tạng, nên được đặt tên như thế. Trong Đông y khi chẩn đoán tình hình của Can chi tạng người ta sử dụng hai huyệt Can du và Kỳ môn. Vị trí của hai huyệt này và vị trí của Can tạng theo cách gọi của Y học hiện đại cũng thống nhất với nhau.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 9 gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Ngoài các chứng viêm gan, trục trặc chức năng gan, phì đại gan, sưng gan, sỏi mật, viêm túi mật...thì đối với chứng viêm màng ngực, đau thần kinh liên sườn, đau vùng eo lưng, suy nhược thần kinh, mất ngủ, động kinh, trúng gió, bán thân bất toại, suy nhược cơ thể, đái tháo đường, viêm xoang miệng... huyệt đạo này phát huy hiệu quả trị liệu cao. Đối với các triệu chứng bao gồm hai bên bụng bị bó căng, xoay mình khó khăn, đau nhức vùng ngực hoặc lưng, co giật, vàng da vàng mắt, thị giác kém do bị đau ốm, đờm có máu, chuột rút bắp cẳng chân; say rượu, say tàu xe gây nên tình trạng buồn nôn, ói mửa, biếng ăn, chóng mặt, choáng khi đứng lên đột ngột (rối loạn thần kinh tiền đình),... dùng huyệt đạo này cũng rất hiệu quả. Vì gan sẵn có chức năng đề kháng mạnh với những vật lạ xâm nhập vào cơ thể cho nên huyệt Can du nằm tại khu vực buồng gan cũng có hiệu quả giải độc đặc biệt cao.

"KHÍ HUYÊT" LÀM CHO NĂNG LƯỢNG CỦA CƠ THỂ TUẦN HOÀN

Đông y cho rằng: Can bán Lục tạng lục phủ của co thề là để giữ gìn sự hoạt động bình thường của các cơ quan chức năng, năng lượng phải được luôn luôn lưu thông tuần hoàn. Trên

các đường đi của năng lượng mà vẫn thường gọi là kinh lạc tốn tại rất nhiều huyệt đạo (Kinh đạo). Nói ngược lại, thông lộ của các huyệt đạo được phân bổ trên khắp cơ thể chính là những đường đi của nâng lượng trong cơ thể. Như vậy cuối cùng thì những năng lượng ấy thực ra là gì?

Sự lưu thông cúa "Khí" và "Huyết" là điều không thể thiếu để duy trì sự sống

Cái mà Đông y vốn gọi là "Khí" và "Huyết" chính là những thứ lưu thông thường xuyên trong Kinh lạc của cơ thể con người. "Huyết" và máu về đại thể có cùng tính chất; nhưng về phương diện khác thì "Khí" có thể giải thích là năng lượng, là sức sống mà ngày nay chúng ta vẫn coi như thế. Ghép hai từ ấy lại thành một tên gọi chung là "Khí huyết" thì khí huyẽt mới chính là năng lượng của cơ thể lưu thông trong kinh lạc.

Đồng thời, đối với năng tượng mà nói, thì kinh lạc là "xuyên" tức là luôn luôn chảy như nước, do đó được gọi là "Kinh thủy". Như thế, sự lưu thông năng lượng của Khí Huyết hoặc Kinh thủy, hoàn toàn khác với hệ tuần hoàn hoặc hệ thần kinh trong y học hiện đại. Nhưng căn cứ theo quan niệm của Đông y học để duy trì sự sống của con người thì không thể thiếu vật chất; vì thế, một trong những phương pháp trị liệu để làm thế nào cho những năng lượng này không ngừng lưu thông thông suốt, chính là "Liệu pháp huyệt đạo" được truyền tụng cho đến ngày nay.

Thứ 96. HUYỆT CHÍ DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo học thuyết Đông y thì phần thân thể nằm bên trên đốt sông ngực thứ 7 được coi là Dương, còn phần bên dưới đốt sống ngực thứ 7 thì thuộc Âm. Huyệt Chí dương nằm ngay tại vùng ranh giới đó cho nên thể hiện từ đó trở lên thuộc về Dương.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc giữa xương sống, nằm bên dưới điểm gập nhau giữa đường thẳng nối hai đầu mút phía dưới xương bả vai với chỗ gồ cao của gai đốt ngực thứ 7.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng viêm dạ dày, nhão dạ dày, ăn không tiêu, biếng ăn, dịch vị dạ dày quá nhiều do bệnh đường tiêu hóa gây nên, dùng huyệt đạo này để chữa trị rất hiệu quả. Nó còn có hiệu quả cao trong chữa trị các triệu chứng đau đầu, nặng đầu, I-stê-ri của bệnh thần kinh hoặc chứng mất ngủ, đau nhức eo lưng và lưng, đau nhức vùng ngực, viêm màng ngực, đau dây thần kinh liên sườn, tê liệt tứ chi, viêm phế quản, hen suyễn, vàng da vàng mắt. Ngoài ra nó cũng rất hiệu quả trong việc khắc phục triệu chứng nhiệt cơ thể do chức năng thận suy

yếu gây nên. Khi chức năng thận mất cân bằng sẽ gây nên hiện tượng toàn thân bị nhiệt thường được gọi là thận nhiệt, lúc ấy kích thích lên huyệt Chí dương, sẽ chế ngự được nhiệt.

Thứ 97. HUYỆT ĐẢM DU (CÒN GỌI LÀ ĐỞM DU)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y thì Đảm chi phủ (nhà của mật) là nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào cơ thể; vì mục đích tiêu trừ bệnh hoạn của mật mà huyệt đạo này được mang tên như thế. Y học hiện đại cho rằng khi túi mật phát sinh bệnh tật thì huyệt đạo này sẽ bị đau đớn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 10 gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng sưng phù vùng xung quanh buồng tim cho đến gần bụng, đắng miệng, khô lưỡi, đau nhức vùng ngực và bụng, đau đầu ớn lạnh, sưng dưới nách, đau cuống họng, sốt vì lao, ăn không tiêu, suy dạ dày làm cho vùng bụng nóng ran, nấc cụt... Đặc biệt huyệt đạo này rất có hiệu quả trị các chứng viêm túi mật mạn tính, sỏi mật... khi châm hoặc cứu lên nó. Căn cứ theo thuyết “Can đảm tương chiếu” tức là cho rằng Can chi tạng và Đảm chi phủ luôn luôn hỗ trợ cho nhau để phát huy chức năng của mình. Do đó những căn bệnh mà dùng Hoang du để trị liệu thì dùng Thận du để chữa trị cũng rất hiệu quả.

Thứ 98. HUYỆT TỲ DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Tỳ” là chi Tỳ chi tạng tức là nơi chứa tỳ. Vì thế theo Đông y Tỳ du là nơi để tà khí (nguyên nhân gây bệnh) xâm nhập vào Tỳ chi tạng nên mới đặt tên huyệt đạo như thế. Nhưng Tỳ chi tạng trong Đông y không phải là Tỳ tạng theo quan niệm của Y học hiện đại mà là chỉ Tụy tạng. Tụy tiết ra chất insulin, nếu chất ấy mà giảm đi thì sẽ dẫn đến bệnh đái tháo đường; trong trường hợp ấy kích thích lên huyệt Tỳ du có thể điều chỉnh được các chức năng của tụy tạng, khắc phục được các triệu chứng của bệnh đái tháo đường. Vì là nơi “Tỳ” thu mình ẩn trú cho nên huyệt đạo này còn có tác dụng giữ gìn sự yên ổn cho tâm hồn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng quà và cách đốt sống ngực thứ 11 gần 2 đốt ngón tay. Hoặc có thể xác định vị trí huyệt iạo này theo cách: khép chặt hai cánh tay vào hai bên hông, cao độ của đường thẳng nối hai khuỷu tay chính là chuẩn để xác định vị trí huyệt đạo.

III. HIỆU QỤẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao đối với các triệu chứng đau nhức từ ngực, bụng đến lưng, vàng da vàng mắt, tứ chi tê liệt, đau đớn, ổ bụng kết cứng, ớn lạnh và hư lạnh, thân thể mỏi mệt, khát nước, biếng ăn, buồn nôn... Cũng như sự biểu thị của Tỳ chi tạng, Vị chi phủ, Đông y cho rằng Tỳ và Vị có mối quan hệ tương hỗ chặt chẽ, do đó, khi mà tình trạng của Tỳ không tốt thì Vị cũng mất khả năng tự điều khiển; Vị bị đau, bệnh, biếng ăn uống, tiêu hóa không tốt... thì phần lớn là do Tỳ không khỏe mạnh gây nên; do đó huyệt Tỳ du thường được dùng để khắc phục các triệu chứng ấy.

Thứ 99. HUYỆT VỊ DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Du” là chỉ nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào cơ thể; Đông y cho rằng tất cả các loại tà khí trong thiên nhiên tập trung xâm nhập vào tạng phủ bên trong cơ thể qua các huyệt đạo được phán loại “Du” để gây bệnh. Vị du là Du huyệt của Vị chi phủ, là nơi tà khí chú trọng xâm nhập vào cơ thể, nên mới đặt tên cho huyệt như thế; và do đó thường dùng huyệt Vị du và Trung quản để chẩn đoán tình trạng mọi mặt của Vị chi phủ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt có hiệu quả trong việc chữa trị các chứng bệnh của hệ tiêu hóa như viêm dạ dày cấp tính, viêm dạ dày mạn tính, sa dạ dày, nhão dạ dày... Ngoài ra cũng rất hiệu quả trong trị liệu đối với các triệu chứng như trướng bụng biếng ăn, xung quanh dạ dày hàn lạnh, buồn nôn ói mửa, sôi bụng đau bụng, trẻ em trớ sữa. Khi chức năng dạ dày không tốt, môi và miệng cảm thấy khó chịu, viêm khoang miệng, viêm khóe mép... kích thích lên huyệt Vị du cũng rất có tác dụng trong trị liệu ngay cả với bệnh đái tháo đường, nóng nảy khó chịu, hoặc I-stê-ri. Hai huyệt Vị du và Đảm du còn được gọi chung là “Lục huyệt cứu” của dạ dày, và cũng hay dùng biện pháp đốt cứu để trị liệu, mỗi huyệt đốt 3 mồi cứu sẽ thấy Vị Tràng dễ chịu hẳn lên; kể cả đối với bệnh trĩ cũng thế.

Thứ 100. HUYỆT TAM TIÊU DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Lục tạng Lục phủ là khái niệm cơ bản của học thuyết Đông y; nơi che chở cho Tam tiêu chi phủ khỏi sự xâm nhập của tà khí (nguyên nhân gây bệnh) được gọi là Tam tiêu du, căn cứ theo sự phân chia cơ thể làm 3 phần: Thiên, Nhân, Địa; Tam tiêu du là huyệt đạo quan trọng điều tiết nguồn năng lượng khí huyết tuần hoàn vòng quanh các bộ phận ấy, các loại động vật có nhiệt độ cơ thể ổn định theo một hằng số, trong đó có cả con người, thường có nhiệt độ xấp xỉ 37 độ

C. Vì vậy, các loại động vật có thân nhiệt là một hằng số phải phối hợp với độ nóng lạnh của mối trường xung quanh mà điêu tiết sự lưu thông tuần hoàn của máu huyết; khống chế sự tuần hoàn của máu huyết chính là Tam tiêu chi phủ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt này nằm trên đường thẳng song song với đường nối hai điểm cao nhất của xương chậu (ngang đốt sống eo thứ 4) và nằm bên trên đường thẳng này 3 đốt sống eo; đối xứng qua và cách đốt sống eo thứ nhất gần 2 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Cơ thể mỏi mệt, đêm ngủ đổ mổ hôi trộm do thân tâm quá nhức mỏi, kiệt sức, sôi bụng, ăn không tiêu, đau bụng kiết ly, đau đầu, từ eo cho đến lưng trơ cứng, bụng dưới của phụ nữ cứng nhắc, quá gầy gò ốm yếu,... tác động lên huyệt đạo này có hiệu quả cao. Ngoài khả năng khắc phục rộng rãi các triệu chứng của bệnh hệ tiêu hóa, còn có hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng viêm xoang miệng, bệnh sởi, mẫn ngứa, mụn nhọt tuổi dậy thì...

ThỨ 101. HUYỆT THẬN DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Đông y cho rằng Thận chi tạng là nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào cơ thể; cái tên của huyệt đạo cũng từ đó mà ra. Đông y củng cho rằng khi mà chức năng của Thận chi tạng hoạt bát thì tình trạng thể lực của con người cũng hoạt bát, tất cả nội tạng được điều chỉnh, sức khỏe của toàn thân cường tráng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đôi xứng qua và cách đốt sống eo thứ hai chừng 2 đốt ngón tay. Đốt sống eo thứ hai có cùng cao độ với đầu mút xương sườn dưới cùng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Phạm vi ứng dụng của huyệt Thận du rất rộng rãi. Đối với các bệnh của hệ sinh dục, đường tiết niệu, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ thần kinh, bệnh phụ khoa và những triệu chứng thay đổi thất thường của chúng... huyệt Thận du đều có hiệu quả trong trị liệu. Đối với các trường hợp hoa mắt chóng mặt, chóng mặt khi đứng dậy đột ngột, cao huyết áp, đái tháo đường, quá gầy, quá béo, mất ngủ, nhức mỏi mắt, đau tai, viêm tai giữa, nhức mỏi vai do cao tuổi, đau thần kinh tọa hoặc đau nhói eo lưng, tàn nhang, bớt nâu, sôi bụng, đầy căng bụng, trướng bụng do dị ứng đường ruột,... huyệt Thận du cũng được dùng để chữa trị. Đặc biệt lói với các chứng bệnh của hệ thông tiết niệu như đau thận, viêm bàng quang, viêm niệu đạo, các loại bệnh phụ khoa như kinh nguyệt khó khăn, kinh nguyệt không đều, đau kinh nguyệt, khó mang thai, nửa thân dưới hàn lạnh; trĩ, lòi dom, trực tràng thoát vị, liệt cương, trẻ em hay đái

dầm, suy nhược cơ thể,... huyệt đạo này cũng phát huy tác dụng cao. Có thể nói ngay với các chứng bệnh chưa từng gặp, miễn là chưa đến giai đoạn nguy khốn, đều có thể day ấn, massage các huyệt đạo này, không chỉ làm cho toàn thân sung Cản sinh lực và khi lực mà còn giúp khắc phục các cảm giác khó chịu, đem lại sự khoan khoái dễ chịu cho cơ thể.

Thứ 102. HUYỆT CHÍ THẤT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Chí" có nghĩa là chí khí, ngoài ra nó còn có ý khĩa chỉ sự đối ứng tinh khí của thận. Từ "Thất" có nghĩa là căn phòng, ngôi nhà để ở. Từ trước đến nay, ông y có quan niệm “Thận hữu chí chi trú túc” (đại ý chỗ ở của thận), từ đó có thể hiểu rằng: dựa vào huyệt đạo này phán đoán được thể lực khỏe hay yếu. Khi thận bị bệnh thì cơ thể dễ mệt mỏi, tinh khí suy nhược, toàn thân mất đi nguyên khí, người ta vẫn quen gọi tình trạng đó là “Thận hư” và lúc ấy thi huyệt Chí thất là huyệt đạo không thể thiếu dùng để khắc phục các triệu chứng trên.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống eo thứ hai chừng gần 4 đốt ngón tay (tức là bên ngoài huyệt Thận du gần 2 đốt ngón tay). Đốt sống eo thứ hai nằm ở vị trí giao nhau giữa cột sông và đường nối đầu mút xương sườn dưới cùng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả đặc biệt trong việc trị liệu triệu chứng toàn thân nhức mỏi, kiệt sức; khi gặp trường hợp từ lưng cho đến eo đau đớn dữ dội, vùng bụng hết sức căng cứng, đi tiểu không ra..., kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được. Đối phó với các chứng sưng tinh hoàn, cơ quan sinh dục nữ bị thương tổn, sưng tấy, đau đớn; ăn uống không tiêu, nôn mửa, viêm vị tràng cấp tính, đau thần kinh tọa, kể cả bệnh thận và chứng liệt dương..., tác động lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.

Thứ 103. HUYỆT MỆNH MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ tên gọi suy ra huyệt đạo này là cái cửa của cuộc sống và còn được cho là trung tâm sức sống của con người, nên mới đặt tên cho nó như thế. Nó còn có biệt danh là “Thận gian chi khí” là "Nguyên khí chi tòa” của tiên thiên và cho rằng khí của thận, nguyên khí của tiên thiên ra vào huyệt đạo này mới có thể giữ gìn được sức khỏe.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm tại trung tâm đốt sống eo thứ hai, ở khoảng giữa hai huyệt Thận du.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng đau eo lưng, ù tai do tinh lực suy giảm, đau đầu, sốt do lao phổi; các triệu chứng của bệnh phụ khoa như kinh nguyệt thất thường, bạch đới và khí hư... dùng huyệt đạo này trị liệu rất hiệu quả. Nó còn được dùng để chữa trị bệnh đầu đau như búa bổ, thân thể phát sốt, chứng kinh phong và co giật của trẻ em; đối với các triệu chứng xuất huyết như xuất huyết tử cung, xuất huyết ruột, xuất huyết trĩ, chảy máu cam, thì châm cứu lên huyệt đạo này hiệu quả càng cao. Huyệt đạo này được coi là nơi cư trú của Nguyên khí Tiên thiên, có thể phát huy công năng mà con người và trời đất vốn có để tăng cường tình trạng sức khỏe hoặc thể lực của con người; vì thế nó được dùng để trị liệu các triệu chứng suy nhược thể chất, tinh lực giảm sút, đau lưng... Ngoài huyệt đạo này, việc đồng thời tác động lên huyệt Thận du là nơi ở của Nguyên khí Tiên thiên, Tam tiêu du là nơi ở của Nguyên khí Hậu thiên, huyệt Qụan nguyên là huyệt đạo có liên quan đến Nguyên khí, lại càng thêm hiệu quả tảng cường sinh lực. Trong trường hợp sức lực bị tiêu hao do ốm đau, kích thích lên huyệt đạo này thể lực sẽ được phục hồi.

Thứ 104. HUYỆT ĐẠI TRÀNG DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Đông y cho rằng Đại tràng chi phủ là nơi tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập, chính là Đại tràng du. Các triệu chứng xuất hiện ở Đại tràng chi phủ, chỉ cần cùng lúc tác động lên huyệt Đại tràng du và Thiên khu thì sẽ có hiệu quả. Huyệt Thiên khu ngoài hiệu quả đối với tất cả các loại bệnh tật ở bụng còn có tác dụng bổ trợ cho Đại tràng du, nên kích thích lên nó càng tăng thêm hiệu quả trị liệu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống eo thứ tư chừng 2 đốt ngón tay. Đốt sống eo thứ tư được xác định bởi nó nằm trên đường thẳng nối hai đinh xương chậu, lấy đốt sống eo thứ tư làm cơ sở để tìm huyệt Đại tràng du.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu triệu chứng trơ cứng lưng, đau nhức vùng eo cho đến chân, đau lưng khi vặn mình, trướng bụng, bụng căng cứng, sôi bụng đau nhự cắt xung quanh rốn, kiết ly mạn tính, táo bón, viêm ruột mạn tính, bụng dưới đau thắt, đại tiểu tiện khó khản. Nếu tình hình Vị Tràng bất ổn do dạ tràng gây nên thì sẽ sinh ra các triệu chứng sôi bụng đau bụng dưới, táo bón hoặc kiết ly, lưng trơ cứng, đau vùng eo lưng... tác động lên huyệt Đại tràng du sẽ có hiệu quả tích cực.

Thứ 105. HUYỆT TIỂU TRÀNG DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Đông y cho rằng Tiểu tràng chi phủ là nơi tà khí nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào cơ thể, đó chính là Tiểu tràng du. Song song sử dụng huyệt đạo này với huyệt Quan nguyên trong việc trị liệu các bệnh của hệ tiêu hóa và hệ tiết niệu là rất hiệu quả. Đông y cũng cho rằng Tiểu tràng chi phủ là sự nối tiếp với Vị chi phủ, Tỳ chi tạng, chạy vòng quanh bụng 6 vòng, phát huy công năng phân loại nước và các chất cặn bã. Trong trường hợp vùng xung quanh rốn bị đau mà nguyên nhân là do các bệnh của Tiểu tràng gây nên, sẽ dẫn đến đau bụng và sinh ra kiết lỵ; còn nếu do bệnh của Đại tràng gây nên thì sẽ sinh ra các triệu chứng cấp tính bên trong cơ thể rất trầm trọng. Các nuyệt đạo Tiểu tràng du, Bàng quang du, Trung lữ đu, Thượng liêu, Thứ liêu, Trung liêu, Hạ liêu đều nằm trên mông và được cho là có quan hệ mật thiết với các loại bệnh về hệ sinh dục cả nam lẫn nữ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đôi xứng qua và nằm trên xương cùng. Dọc hai bên xương cùng có 4 chỗ lõm (lỗ phía sau xương cùng), huyệt đạo này nằm phía ngoài chỗ lõm trên cùng (tức lỗ thứ nhất phía sau xương cùng) gần một đốt ngón tay. Khi ôm chặt đầu gối, uốn cong lưng, sờ bên dưới eo lưng thi sẽ nhận biết rõ ràng hình dạng của xương cùng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu cao đối với các triệu chứng như tước tiểu có màu khác thường, lượng nước tiểu rất ít, bụng dưới đau nhức, chân phù thũng, khó thở, biếng ăn, phân lẫn mủ máu, đau trĩ, khí hư quá nhiều...

Đối với trường hợp đau bụng vùng xung quanh rốn cùng với kiết lỵ nặng hoặc táo bón, các chứng bệnh phụ khoa, các triệu chứng đau lưng do đau bụng dưới gây nên..., trước hết cần xoa ấm vùng xung quanh huyệt đạo rồi sau đó mới tiến hành ấn huyệt hoặc massage thì hiệu quả mới cao được.

Thứ 106. HUYỆT QUAN NGUYÊN DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Quan" có nghĩa là cửa ải, từ "Nguyên” có nghĩa thứ nhất, bắt đầu. Tên huyệt đạo này có nghĩa là nơi cửa ải đầu tiên để đi vào vùng eo lưng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng và cách đốt sống eo thứ 5 chừng 2 đốt ngón tay. Huyệt đạo này nằm ở vùng eo nên có thể dựa vào một cơ sở khác để tìm ra nó bằng cách xác định vị trí của nó là nằm dưới huyệt Đại tràng du và bên trên xương cùng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh vùng eo lưng,

khắc phục sự nhức mỏi, ê ẩm, tê dại vùng lưng. Ngoài ra đối với các chứng bệnh kiết lỵ cấp tính hay mạn tính, hư lạnh thân thể hoặc đau kinh nguyệt và các triệu chứng của bệnh phụ khoa, huyệt đạo này cũng được dùng để trị liệu.

Thứ 107. HUYỆT THƯỢNG LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này nằm ở xương cùng. Dọc theo 4 chỗ lõm hai bên xương cùng là các huyệt đạo có chữ "Liêu" trong tên gọi xếp liên nhau, trong đó huyệt Thượng liêu ở vị trí trên cùng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm bên dưới hai bên chỗ gồ lên tại vị trí cao nhất của xương cùng, có thể dùng tay sờ thấy xương cùng. Dọc hai bên xương cùng có 4 chỗ lõm được đặt tên là lỗ thứ nhất phía sau xương cùng, lỗ thứ hai phía sau xương cùng, lỗ thứ ba phía sau xương cùng, lỗ thứ tư phía sau xương cùng. Huyệt Thượng liêu nằm ở vị trí lỗ thứ nhất phía sau xương cùng. Từ lỗ thứ hai cho đến lỗ thứ tư xương cùng lần lượt là vị trí của các huyệt đạo Thứ liêu, Trung liêu, Hạ liêu. Các huyệt đạo có tên Thượng, Thứ, Trung, Hạ liêu, mỗi huyệt đạo đều có hai huyệt đối xứng qua và cách đường thẳng chạy dọc giữa xương cùng chừng một đốt ngón tay. Tám huyệt này có tên gọi chung là "Bát liêu huyệt”.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng đau lưng, trướng bụng dưới, trẻ em đái dầm hoặc mất khả năng kiểm soát đại tiểu tiện, kinh phong, co giật, điên, đau vùng eo khi vặn mình... Với các trường hợp đại tiểu tiện khó khăn, dạ dày không khỏe làm cho vùng bụng trở lên khó chịu, đầu gối hàn lạnh đau nhức, chảy máu cam... sử dụng huyệt đạo này chữa trị cũng rất hiệu quả, đồng thời còn có tác dụng làm nâng cao thể lực người bệnh. Đặc biệt hiệu quả trong trị liệu triệu chứng “Huyết chi đạo” của các bệnh phụ khoa gây nên; và là huyệt đạo không thể thiếu trong trị liệu các triệu chứng của bệnh phụ khoa khác như trướng và đau bụng dưới, phù thủng chân, khí hư quá nhiều, nặng đầu, táo bón hoặc đối với các triệu chứng bệnh viêm niêm mạc tử cung, bạch đới, đau kinh nguyệt, kinh nguyệt không đều, kinh nguyệt khó khăn...

Thứ 108. HUYỆT THỨ LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thứ" có nghĩa là phía sau vị trí đứng đầu, do đó xếp sau Thượng liêu nên có tên là Thứ liêu. Những huyệt đạo mà có chữ "Liêu" trong tên gọi của nó đều là những huyệt đạo có công năng rất quan trọng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên chỗ lõm của xương cùng, đúng vào vị trí lỗ thứ hai phía sau xương cùng, nằm thẳng phía dưới huyệt Thượng liêu chừng một đốt ngón tay. Ở eo lưng có nổi lên hai xương chậu hai bên, men theo mé trong xương chậu sờ xuống phía dưới sẽ đụng phải hai gai nhô cao của xương chậu, huyệt Thứ liêu nằm bên trong và phía dưới chỗ gồ lên đó.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng tiểu tiện khó khăn, có hiện tượng khác thường, uốn lưng bị đau, lưng hoạt động khó khăn không theo ý muốn do vùng eo lưng bị đau, đi tiểu ra máu, chân hàn lạnh, sôi bụng kiết lỵ, bệnh bạch đới... Huyệt đạo này kết hợp vớ huyệt Thượng liêu rất có hiệu quả trong chữa trị các chứng bệnh của cơ quan nội tạng vùng xương chậu hoặc bệnh đường tiết niệu. Đối vói các hiện tượng nóng nảy bứt rứt, chân hàn lạnh, bụng dưới co thắt do kinh nguyệt không đều gây nên, thường cũng do các cơ quan chức năng nội tạng vùng xương chậu trục trặc dẫn đến, huyệt đạo này được chuyên dùng để chữa trị và giúp điều hòa kinh nguyệt. Ngoài huyệt Thứ liêu thì tác động lên các huyệt Bàng quang du, Bào hoang, Trung cực bằng các biện pháp bấm huyệt, massage, châm cứu, cũng mang lại hiệu quả trị liệu cao và sự thoải mái dễ chịu cho cơ thể.

Thứ 109. HUYỆT TRUNG LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Nằm bên dưới huyệt Thượng liêu, Thứ liêu và bên trên huyệt Hạ liêu nên có tên là huyệt Trung liêu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm trên xương cùng, ngay vị trí lỗ thứ ba phía sau xương cùng thẳng phía dưới huyệt Thứ liêu chừng một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các bệnh về đường sinh dục nam nữ, bệnh đau thận, đau bàng quang, đau thần kinh tọa và các bệnh phụ khoa. Huyệt đạo này cũng có tác dụng gần như huyệt Thượng liêu và Hạ liêu, nhưng đối với các chứng bệnh liên quan đến trĩ và viêm bàng quang thì huyệt Trung liêu có hiệu quả trị liệu cao hơn. Các huyệt đạo Thượng, Trung, Hạ liêu có 6 huyệt mang chữ “Liêu”, đặc biệt được gọi là “Hạ, Lục cứu”, có công dụng cao trong việc kích thích chức năng sinh lý; “Lục cứu” này biểu thị hiệu quả tích cực trong việc trị liệu chứng liệt dương. Đối với việc trị liệu các triệu chứng bệnh viêm da, mẩn ngứa... thì ngoài việc sử dụng 8 huyệt có chữ "Liêu”, còn lựa chọn các huyệt đạo có hiệu quả tích cực trong 50 các huyệt đạo sau đây để cùng tham gia chữa trị như: Cự khuyết, Trung quản, Kỳ môn, Hoang du, Thiên khu, Đại cự, Quang nguyên ở bụng và các huyệt Xiên tĩnh ở vai, Phê du ở lưng, Tam tiêu

du ở eo...

Thứ 110. HUYỆT HẠ LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Vì nằm ở vị trí thấp nhất trong 8 huyệt Liêu nên huyệt đạo này mang tên là Hạ liêu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm ở ngay tại lỗ thứ tư phía sau xương cùng, có vị trí thấp nhất trong 8 huyệt Liêu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả đối với các chứng bệnh hệ sinh dục, hệ tiết niệu, trực tràng, hậu môn, các chứng bệnh vùng eo và chân. Đối với các triệu chứng đau bụng, nửa bụng bên phải kết cứng đau đớn dữ dội, đau eo lưng, đại tiện ra máu, trướng bụng mà bí tiểu tiện, từ eo lưng trở xuống tê bại, liệt dương, không thụ thai... cũng được chữa trị rất hiệu quả. Huyệt đạo này có khả năng nâng cao cơ năng của hệ thống tiêu hóa và thể lực nên thường được sử dụng để chữa trị các loại bệnh kết hạch như lao phổi... Trong việc chữa trị các bệnh ngoài da như: mẩn ngứa, viêm da, viêm da lập dị, viêm da qua tiếp xúc; da sừng (tổ đỉa); chứng ghẻ ngứa lây lan... huyệt đạo này cũng có hiệu quả.

Thứ 111. HUYỆT DƯƠNG QUAN (CỦA EO LUNG)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Dương” ở đây tức là Dương trong dương khí, Thái dương; từ “Quan” có nghĩa là chốt cửa, then cửa. Dương quan là chỉ sự truyền đạt Dương khí khỏe mạnh xuống phía dưới huyệt đạo bị chốt chặn lại, nên huyệt đạo này có tên gọi như vậy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt Dương quan nằm ngay chỗ lõm bẽn dưới vị trí gồ lên của gai đốt sống eo thứ tư, dưới giao điểm của cột sống eo với điểm giữa đường thẳng nối hai đỉnh cao nhất của xương chậu nổi lên (xác định khi nằm sấp). Vị trí của huyệt đạo này nằm ngay chỗ tiếp giáp của gai đốt sống eo thứ tư với chỗ lõm của đốt sống eo thứ năm.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên dùng để trị liệu các triệu chứng bệnh xuất hiện tại vùng eo lưng. Đau eo lưng do eo hoặc vùng bụng bị kết cứng, không thể gập lưng được hoặc lưng không thể hoạt động theo ý muốn do thân thể bị tê liệt; đối với các triệu chứng đau lưng, đau thần kinh tọa, phong thấp, viêm khớp xương, đau nhức đấu gối, tê liệt chi dưới, bán thân bất toại, đau sụng đệm đốt sống..., kích thích lên huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu. Nó còn được

sử dụng trong trị liệu các loại bệnh vùng eo và bụng như lãnh cảm, đái són, đái dắt, viêm bàng quang, viêm tuyến tiền liệt, liệt dương, kinh nguyệt không đều.

HAI LOẠI NGUYÊN KHÍ TIÊN THIỀN, HẬU THIÊN SẢN CÓ TRONG CƠ THỂ CON NGƯỜI

Trong cơ thể con người cái gọi là năng lượng Kinh thủy của khí huyết luôn luôn lưu thông đề duy trì sự sống. Tức là khi mà sự lưu thông những năng lượng ấy hơi bị ngừng trệ thì cơ thể không thể duy trì được sự khỏe mạnh mà sẽ bị đau ốm; cho đến khi sự lưu thông ngưng hẳn thì sự sống cũng châm dứt. Vì thế cái gọi là năng lượng của Kinh thủy hoặc của khi huyết có thể nói là nguồn sinh lực của con người; chỉ khi nào nó lưu thông thuận lợi mới có thể chống chế được cơ năng của Lục tạng lục phủ mà bảo vệ sự khỏe mạnh cho cơ thể con người.

Nguyên khí Hậu thiên tăng cường cho nguyên khí Tiên thiên

Theo học thuyết Đông y cổ đại thì "Khí" có liên quan đến “Khí huyết" được giải thích như sau: Khí phân chia làm 2 loại: "Nguyên khí Tiên thiên" có sẵn trong con người và thiên nhiên; "Nguyên khí Hậu thiên" là khí thu được sau khi sinh ra. "Nguyên khí" (là khí nguyên chất) còn được gọi là khí vốn có. Nguyên khí của Tiên thiên là từ cha mẹ truyền lại cho con cái, nên được cho rằng nó đã được trang bị sẵn chờ khi sinh ra. Sau khi sinh không lâu thì cơ thể thu nhập năng lượng của thiên nhiên để tăng cường cho mình, năng lượng mà cơ thể thu nhập từ thiên nhiên được gọi tà nguyên khí Hậu thiên. Như thế, nguyên khi Tiên thiên có được sự bố trí và tăng cường sức mạnh của nguyên khí Hậu thiên, trở thành năng lượng lưu thông tuần hoàn không ngừng khắp cơ thể để duy trì sức sống cho con người. Ngày nay, người ta thường có những câu nói như "Phát huy khí lực và tăng cường nỗ lực", "Đề xuất nguyên khí", "Thu nhập nguyên khí", trong đó từ “Khí" là chia 2 loại nguyên khí: Tiên thiên và Hậu thiên.

Thứ 112. HUYỆT BÀNG QUANG DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y, Bàng quang chi phủ là huyệt đạo mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) xâm nhập vào cơ thể, là huyệt đạo có sự thừa kế kết quả lẫn nhau với huyệt Trung cực nằm dưới rốn 4 đốt ngón tay.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm trên xương cùng và sát bên gờ xương chậu. Hai huyệt này nằm bên ngoài lỗ thứ hai phía sau xương cùng gần một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong việc trị liệu triệu chứng ho, đổ mồ hôi trộm do bị cảm cúm, đau nhức lưng và eo, kết cứng bụng dưới ở phụ nữ, chuột rút bắp cẳng chân, phù thũng,

bệnh đau thận, đái tháo đường, viêm bàng quang, viêm niệu đạo, phì đại tuyến tiền liệt. Huyệt đạo này là nơi tà khí xâm nhập vào Bàng quang chi phủ nên đặc biệt có hiệu quả trong tri liệu các chứng bệnh của bàng quang, trong đó có bệnh đái dầm ở trẻ em, chứng mất khả năng kiểm soát đại tiểu tiện. Đối với tình trạng phụ nữ dễ bị viêm bàng quang do nửa thân dưới bị hàn lạnh, dùng huyệt Bàng quang du để trị liệu không những khắc phục được chứng hàn lạnh cơ thể mà còn có tác dụng khắc phục các triệu chứng bệnh khác. Riêng các huyệt đạo nằm ở vùng bụng dưới cho đến eo lưng và xương cụt, dùng biện pháp xoa ấm để trị liệu rất hiệu quả, bởi vì do cấu tạo của bộ phận này trong cơ thể nên máu huyết tuần hoàn không thuận lợi, dễ bị nghẽn tắc ứ máu; vì thế xoa ấm lên các vị trí đó sẽ thúc đẩy máu huyết lưu thông thuận lợi, tiêu trừ hàn lạnh, khắc phục chứng đái dầm, viêm bàng quang, đi tiểu đau đớn do nửa yhân dưới bị hàn lạnh gây nên.

Thứ 113. HUYỆT BÀO HOANG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Bào” có nghĩa là cái bọc đựng con, “tử cung”; còn từ “Hoang” là chỉ huyệt đạo, huyệt. Tên gọi Bào Hoang biểu thị huyệt đạo này có hiệu quả đặc biệt trong trị liệu các chứng bệnh của tử cung.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đối xứng qua xương cùng và nằm bên ngoài ở thứ 2 phía sau xương cùng chừng 3 đốt ngón tay; có cùng cao độ và nằm phía ngoài huyệt Bàng quan du 2 đốt ngón tay. Dùng đầu ngón tay ấn lên huyệt đạo này ra dịch chuyển về hai phía, sẽ cảm thấy mông bị đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh về cơ quan sinh dục của cả nam và nữ, nhất là các triệu chứng bệnh phụ khoa gây nên, bệnh tử cung... hoặc các triệu chứng chủ yếu của bệnh phụ khoa như: nặng đầu, đau nhức hai vai, vùng eo ê mỏi, trướng bụng dưới, hai chân hàn lạnh... Phương pháp chữa trị các bệnh từ vùng eo lưng đến chân khá hiệu nghiệm là ngâm nửa thân dưới trong nước nóng hoặc ấm, ủ ấm từ eo cho đến chân. Huyệt Bào hoang và các huyệt đạo có hiệu quả trị liệu các chứng bệnh phụ khoa đều nằm trên xương cùng thuộc vùng eo lưng, đó trị liệu bằng phương pháp làm ấm toàn bộ nửa thân dưới, đích thực là phương pháp hữu hiệu. Trước khi thực hiện bấm huyệt hoặc massage, dùng khăn nóng xoa ấm và giữ ấm cho cơ thể, sẽ giúp việc trị liệu càng thêm hiệu quả. Đối với các triệu chứng bệnh phì tuyến tiền liệt, viêm niệu đạo, viêm bàng quang, tiểu đau nhói, tiểu rất khó khăn do sỏi chui vào niệu đạo; đau bụng cấp tính hoặc ăn không tiêu, thương thực, sôi bụng, đau nhức từ bụng đến lưng... kích thích lên huyệt đạo này sẽ có tác dụng tích cực.

Thứ 114. HUYỆT TRUNG LỮ DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Lữ" có ý nghĩa chỉ vị trí mà một bộ phận cơ thể nhô cao hẳn lên, từ "Trung" là chỉ trung tâm cơ thể; vì thế "Trung lữ" có nghĩa là vị trí trung tâm cơ thể mà ở đó có một bộ phận cơ thể nhô cao lên, tức là chỉ dương vật của cơ quan sinh dục nam giới. Còn từ "Du" là chì huyệt đạo mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tập trung xâm nhập vào cơ thể. Như thế tên của huyệt đạo này nói lên niệu đạo của dương vật nam giới chính là nơi tà khí xâm nhập vào cơ thể. Nó còn có biệt danh là Trung lữ nội du.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ngang và ở ngoài 2 lỗ thứ 3 phía sau xương cùng chừng hơn một đốt ngón tay, thẳng bên dưới huyệt Bàng quang du chừng hai đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Khi mà dương vật hoặc niệu đạo của nam giới có triệu chứng bất thường, áp dụng phương pháp trị liệu đối với các triệu chứng của viêm tuyến tiền liệt, phì đại tuyến tiền liệt hoặc viêm niệu đạo... sẽ khắc phục được sự đau đớn của niệu đạo, bài tiết khó khăn, mất khả năng kiểm soát đại tiểu tiện, nước tiểu nhiều cặn... Để trị liệu chứng liệt dương, kết hợp với việc tác động lên huyệt Đại hách thì hiệu quả càng cao. Đối với các triệu chứng như: đau lưng, đau bụng dưới, chân bị co rút gân (chuột rút) đau đớn, thận hư, đái tháo đường, sốt rét, trướng bụng, viêm bàng quang, xuất huyết đường ruột, viêm niêm mạc trực tràng, đau thần kinh tọa... kích thích lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.

Thứ 115. HUYỆT HỘI DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Là một huyệt đạo nằm trong những kinh lạc của các huyệt đạo có quan hệ đến các chức năng của cơ thể; nó được liệt vào Dương tại nơi mà Âm Dương giao thoa trong cơ thể, nên có tên gọi như thế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này đối xứng qua và cách đuôi xương cụt gần một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bệnh: phân lẫn máu, trĩ mạn tính, thân thể hư lạnh, kiết lỵ và các triệu chứng của bệnh cơ quan sinh dục nữ. Huyệt Hội dương được mệnh danh là huyệt đạo chuyên trị bệnh trĩ; kết hợp với huyệt Trường cường ở ngay trước đuôi xương cụt, hiệu quả càng cao. Kích thích lên hai huyệt này có tác dụng làm máu huyết xung quanh hậu môn tuần hoàn thông suốt, làm dịu cơn đau trĩ, sử dụng liệu pháp đốt cứu lên huyệt Hội dương rồi sau đó massage nhẹ nhàng vùng mông, hiệu quả rất cao. Đốt cứu lên huyệt Hội

dương để chữa trị bệnh trĩ chỉ giới hạn hiệu quả ở phạm vi trĩ hạch, lòi dom, nứt trĩ mà thôi, còn những tổn thương bên trong của trĩ thì không hiệu quả.

Thứ 116. HUYỆT TRƯỜNG CƯỜNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Trường" là chỉ sự trường cửu, sở trường, là thời gian dài, là thường xuyên; từ "Cường" nghĩa là cường tráng, đặc biệt khỏe mạnh. Vì thế huyệt Trường cường biểu thị nó làm cho thân thể cường tráng, trường sinh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở trước đầu mút đuôi xương cụt. Khi nằm sấp dùng đầu ngón tay ấn vào trước đuôi xương cụt sẽ cảm thấy rất đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Trước hết nó là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt trong trị liệu bệnh trĩ. Trĩ là do các tĩnh mạch xung quanh hậu môn bị ngưng trệ mà tạo nên, trong trường hợp nghiêm trọng tĩnh mạch bị vỡ, xuất huyết. Tác động lên huyệt đạo này làm cho cơ vòng hậu môn thu nhỏ lại, nên mạch máu được nở to ra, giúp cho máu huyết lưu thông thông suốt, khắc phục được hiện tượng máu ngưng trệ, ứ đọng. Nếu kích thích nhiệt bằng cách đốt cứu lên huyệt đạo này, hiệu quả lại càng cao. Bình thường mỗi lần đốt cứu cần từ 3 đến 5 mồi cứu trong trường hợp này cần ít nhất từ 10 đến 15 mồi mới đạt hiệu quả, nhất là với các loại trĩ hạch, lòi dom, trĩ nội. Kết hợp với việc kích thích lên huyệt Bách hội trên đỉnh đầu, hiệu quả càng cao. Ngoài ra ai đối với các triệu chứng từ lưng đến eo trơ cứng đau nhức, táo bón, trẻ em bị cảc chứng thần kinh như kinh phong, co giật... tác động lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả.

Phần 5. CÁC HUYỆT ĐẠO VÙNG VAI VÀ TAY

Thứ 117. HUYỆT VÂN MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Đông y chia thân thể thành 3 phần: Từ xương quai xanh trở lên là Thiên; từ rốn trở lên đến xương quai xanh là Nhân và từ rốn trở xuống là Địa. Còn một cách phân chia khác lấy rốn làm ranh giới, phần cơ thể phía trên rốn là Thiên, từ rốn trở xuống là Địa. Đồng thời cho rằng con người hấp thu khí của thiên nhiên. Trong đó khí của trời và khí của đất hòa quyện vào nhau tuần hoàn khắp cơ thể, tạo thành hệ thống tuần hoàn năng lượng. Nơi mà khí của trời nhập vào cơ thể thì gọi là Vân môn. Vị trí của huyệt Vân môn nằm phía dưới xương quai xanh, biểu hiện vị trí ấy là cửa (môn) để tập hợp, thu nhận khí của trời đất (vân) là khí của trời vào cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khẽ dang cánh tay rời khỏi ngực, dùng đầu ngón tay sờ lên chỗ lõm phía trước vị trí khớp xương vai giữa đầu ngoài xương quai xanh với xương bả vai. Ấn lên y chỗ lõm bên dưới xương quai xanh mà cả cánh tay trên cảm thấy đau thì đó chính là huyệt Vân môn.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt Vân môn có mối quan hệ mật thiết với các chức năng của phổi; do nó là nơi thu nhập khí của trời cho nên có tác dụng trị liệu rất hiệu quả các triệu chứng bệnh của hệ hô hấp như: cảm giác nôn nao khó chịu trong ngực, ho, hen suyễn, nghẹn thở. Đối với những bệnh đau nhức bả vai của người lớn tuổi, sưng cổ họng, đau đớn, nhiều đờm, tim đập quá nhanh, bồn chồn lo lắng mà từ ngực đến bụng, lưng đau tức, cánh tay hoặc chân đau nhức do phát sốt gây nên...; tác động huyệt đạo này cũng có hiệu quả trị liệu cao.

Thứ 118. HUYỆT KIÊN TỈNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Tỉnh” biểu thị cái giếng. Từ tên gọi của huyệt đạo có thể suy ra năng lượng của cơ thể tuần hoàn quanh vai là xuất phát từ cái giếng ấy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm tại giao điểm giữa đường thẳng từ núm vú thẳng lên phía trên, gặp điểm giữa của hai bả vai sau cổ; ấn lên vị trí này, cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả trị liệu cao với các triệu chứng: khớp lim pha ở cổ bị sưng to làm cho cổ không thể vận động được, thân thể quá mỏi mệt, sung huyết, tay chân hư lạnh và các chứng cao huyết áp, đau nhức cổ, vai, các triệu chứng đau vai của người cao tuổi, lạc chẩm, nhức mỏi

mắt, lưng ê ẩm...Đối với các triệu chứng quá hưng phấn (tâm thần tích cực), tâm thần phân liệt (thần kinh cảm giác), đau thần kinh, người bồn chồn nóng nảy, I-stê-ri, mẩn ngứa, mề đay... dùng huyệt đạo này để chữa trị cũng rất hiệu quả. Theo Đông y thì việc lấy huyệt Kiên tỉnh là trung tâm, tiến hành trị liệu các huyệt đạo từ cổ cho đến vai được gọi là “Kiên tỉnh chi thuật”; khi tự mình tiến hành trị liệu ở gia đình chỉ cần dùng đầu ngón tay cái ấn lên các huyệt đạo ấy là có thể chế ngự các triệu chứng bệnh. Đốt cứu lên huyệt đạo này hiệu quả rất cao.

Thứ 119. HUYỆT KIÊN NGUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Ngung” có nghĩa là góc, là đầu mút phía trước; huyệt đạo này biểu thị vị trí của nó nàm ở góc phía trước đầu ngoài bả vai.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dang ngang hai tay, dùng đầu ngón tay sờ tìm đến chỗ lõm nằm giữa đầu ngoài bả vai và khớp cánh tay; ấn lên vị trí đó sẽ cảm thấy đau, đó chính là huyệt Kiên ngung.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trị liệu chứng phong thấp khớp xương, bao gồm cả các bệnh đau vai của người cao tuổi, đau nhức bả vai và đau vùng cổ cho đến vai, kể cả bệnh đau lưng. Đối với các triệu chứng cấp tính của bệnh do nhiệt gây ra làm cho cẳng tay đau nhức và tê dại dẫn đến đau nhức dữ dội, bán thân bất toại do mạch máu não bị ứ tắc, đau răng. Đối với các trường hợp trên, trong vòng một tuần kể từ khi phát bệnh, tiến hành đốt cứu lên huyệt đạo này và huyệt Kiên liêu thì hiệu quả sẽ rất cao; nhưng cần chú ý đau nửa thân bên nào thì đốt cứu các huyệt đạo bên ấy; đốt khoảng trăm mồi cứu thì sẽ tránh được tình trạng suy thoái cơ bắp, phòng ngừa lão hóa vai, đạt được hiệu quả trị liệu tối ưu. Nói trăm mồi cứu có nghĩa là nói số mồi cứu nhiều, bởi vì mỗi một huyệt đạo một lần cứu chỉ cần 3 - 5 mồi là quá đủ, do đó nói đến hàng trăm mồi cứu, có ý nghĩa là phải kiên trì chữa trị liên tục. Huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị đối với bệnh nổi mề đay, ngứa bẹn, mẩn ngứa...

Thứ 120. HUYỆT KHÚC VIÊN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Khúc” có nghĩa là quanh co uốn khúc; "Viên” nghĩa là tường rào bao quanh. Vị trí của huyệt Khúc viên tuy nằm phía trên xương bả vai nhưng vừa đúng chỗ mà hình dáng của xương bả vai giống như một góc tường uốn cong bao quanh lưng; do đó nó mới có tên gọi như thế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm tại góc trên phía trong xương bả vai. Men theo góc trong xương bả vai lần lên phía trên, chỗ gặp xương ngăn cản lại, đó chính là vị trí huyệt Khúc viên. Ấn lên vị trí đó sẽ

nhận thấy một cơn đau chạy về hướng cánh tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng bệnh đau vai của người cao tuổi, sự đau nhức của cánh tay, vai và cổ do các chứng bệnh cánh tay, vai và cổ gây nên. Ở gần khu vực giữa 3 huyệt Khúc viên và Thiên trụ, Phong trì ở phía sau cổ có một thớ cơ lớn nối liền xương bả vai và đầu; ngoài ra còn có một thớ cơ nằm trên đường nối liền các huyệt Thiên trụ, Phong trì và Kiên tỉnh; hai thớ cơ này mà kết cứng thì sẽ rất đau đớn. Do đó day ấn và massage kích thích lên các huyệt đạo nằm trên đường nối các huyệt đạo này, sẽ có tác dụng tiêu trừ các triệu chứng đó. Tại gia đình, trước hết dùng khăn nóng xoa lau toàn bộ khu vực ấy, rồi day ấn huyệt, xoa bóp massage hoặc dùng máy phun hơi nóng (kiểu máy sấy tóc) lên các huyệt đạo đó cũng rất hiệu nghiệm.

Thứ 121. HUYỆT KIÊN TRUNG DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Kiên trung” biểu thị vị trí của huyệt đạo này nằm về phía bên trong so với huyệt Kiên ngoại du.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Trong tư thế đầu cúi xuống hết cỡ, từ chính giữa sau cổ lần xuống phía dưới sẽ sờ thấy đốt xương sống nhô cao nhất (đốt sống cổ thứ 7). Từ chỗ lõm phía dưới nó tiến ra hai bên bả vai chừng gần 3 đốt ngón tay, có thể xác định được vị trí của hai huyệt Kiên trung du.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong việc khắc phục sự phát triển của mức độ cận thị (tức là thị giác suy giảm) và các triệu chứng mờ mắt, nhức mỏi mắt. Ngay cả các triệu chứng ho nhiều, nhiều đờm, đau nhức vai, huyệt đạo này cũng có hiệu quả trong việc chữa trị.

Thứ 122. HUYỆT KIÊN NGOẠI DU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Kiên” là chỉ xương bả vai; từ “Ngoại” có ý nghĩa là ở phía ngoài kẹp hai bên xương sống lưng. Từ "Du” ; theo Đông y là nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) xâm nhập vào cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Trong tư thế đầu cúi xuống hết cỡ, từ chính giữa cổ án xuống phía dưới sẽ sờ tới chỗ xương sống nhô lên cao nhất (đốt sống cổ thứ 7); dưới nó chính là đốt xương sống ngực thứ nhất. Từ chỗ lõm phía dưới nó lần theo hai bả vai ra phía ngoài chừng 4 đốt ngón tay là vị trí

của hai huyệt Kiên ngoại du.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng đau đầu, đau vai, đau lưng, đau khuỷu tay; ngay cả các triệu chứng thân thể nhức mỏi, ê ẩm, mỏi mệt, co giật gân cơ cấp tính do bệnh cảm cúm gây nên, tác động lên huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao.

Thứ 123. HUYỆT KIÊN LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Liêu” có nghĩa là góc của xương, vì thế huyệt đạo ày có vị trí nằm ở góc xương vai.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt đạo này nằm gần chỗ lõm bên cạnh điểm giữa phía sau khớp xương vai. Đặt mu bàn tay lên lưng và đưa lên cao hết cỡ, sẽ sờ thấy chỗ lõm phía sau của đầu mút bả vai, đó chính là vị trí huyệt Kiên liêu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Những khi nhấc vật nặng hoặc vận động quá mạnh sẽ xảy ra trường hợp bả vai không nâng lên được hoặc hết sức đau đớn, cánh tay tê mỏi, đó là trường hợp cơ tam giác (cơ delta) của vai bị viêm nhẹ. Cơ tam giác (cơ delta) chính là cơ quan trọng nhất giúp hai cánh tay có thể dang ngang vuông góc với thân mình. Huyệt Kiên liêu đảm nhiệm việc điều chỉnh chức năng của cơ bắp. Nếu như cứ liên tục nhấc những vật nặng trong một thời gian dài sẽ xảy ra tình trạng khuỷu tay cũng không thể duỗi thẳng ra là vì cơ tam giác giãn quá mức làm cho sự tuần hoàn của máu huyết lưu thông khó khăn. Vai có cảm giác bị đè làm cho cánh tay không nhấc lên nổi hoặc khuỷu tay bị đau, kích thích lên huyệt Kiên liêu sẽ khắc phục được. Để chữa trị các triệu chứng trên ngoài huyệt Kiên liêu, còn tác động lên các huyệt Kiên ngung, Tí nhu..., thì hiệu quả càng được phát huy. Huyệt Kiên liêu còn được sử dụng vào việc chữa trị các triệu chứng bán thân bất toại do bị trúng gió.

Thứ 124. HUYỆT THIÊN TÔNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Thiên” có nghĩa là Thiên bộ của cơ thể (tức là nửa thân trên), “Tông” nghĩa là nguồn; tên của huyệt đạo biểu thị nó là nguồn năng lượng quan trọng ở sau lưng của Thiên bộ, nói cách khác: huyệt đạo này phát huy hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng bệnh của nửa thân trên.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm hai bên lưng, gần vị trí trung tâm của xương bả vai; ấn lên nơi ấy mà phía cánh tay nằm bên ngón út"Cảm thấy đau đớn thì đó chính là vị trí của huyệt Thiên tông.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Ngay cả trường hợp cánh tay không thể nhấc lên cao được do vai, khuỷu tay đau nhức, kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được. Vì thế đối với bệnh đau nhức vai của người cao tuổi, đau xương bả vai, đau dây thần kinh cánh tay, huyệt đạo này đều có hiệu quả trị liệu; nhưng cần phải lưu ý không được kích thích lên huyệt đạo này một cách bừa bãi, vì nếu không có một triệu chứng bệnh khác thường mà tác động mạnh lên huyệt đạo này thì có thể nó sẽ làm cho cánh tay không thể nhấc lên được. Có những lúc cơ bắp gần nơi huyệt Thiên tông bị càng cứng làm cho cánh tay không thể đưa lên cao, chỉ cần nhẹ nhàng vận động cánh tay một lúc cũng có thể làm cho cơ bắp thư giãn, bình thường trở lại. Huyệt đạo này có mối quan hệ mật thiết tới bầu vú của phụ nữ, khi thiếu, tắc sữa hoặc viêm tuyến sữa, kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được. Khi ngực bị đau nhức, viêm màng ngực, đau dây thần kinh liên sườn, mặt bị sưng phù..., huyệt đạo này cũng được dùng để chữa trị. Có những khi hai huyệt bên trái và bên phải có tác dụng không giống nhau, huyệt bên phải có tác dụng đối với các triệu chứng của gan, còn huyệt bên trái lại rất hiệu quả trong chữa trị bệnh tim.

Thứ 125. HUYỆT THIÊN LIÊU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Thiên" biểu thị Thiên bộ, theo thuyết này thì Thiên là nửa thân từ rốn trở lên; “Liêu” có ý nghĩa là góc; như vậy tên của huyệt đạo này nói lên vị trí cúa nó nằm tại góc của bả vai.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm bên trên hai chỗ lõm phía sau xương bả vai; thấp hơn điểm giữa đường nối từ vị trí cổ gắn liền vai với đầu mút phía trước của vai chừng hơn một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các chứng đau nhức cấp tính của cổ, vai và cánh tay hoặc vùng sau cổ, kể cả trường hợp đau bả vai của những người cao tuổi. Nó còn được dùng để trị liệu tình trạng đau nhức chỗ lõm phía trước xương quai xanh mà không ra mồ hôi và các chứng nhức đầu, cao huyết áp. Gặp các trường hợp như tâm thần bất an, quá lo lắng, trong ngực luôn cảm thấy bứt rứt khó chịu thì việc kích thích lên huyệt đạo này sẽ khống chê được sự nóng nảy, bồn chồn, bất an, làm cho tâm thần ổn định, thư thái trở lại.

Thứ 126. HUYỆT CỰC TUYÊN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Cực” chỉ trụ chống, hoặc nơi cao vọt lên, cuối cùng...; “Tuyền” có nghĩa là suối nước, là nguồn nước, là nơi mà nước tuôn ra, trào lên. Tên gọi của huyệt đạo biểu thị vị trí của nó ở trên cao, đó chính là nơi mà năng lượng tuần hoàn trong cơ thể tuôn trào.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai huyệt nằm ở nách. Khi đứng nghiêm, hai cánh tay buông thẳng xuống, sờ phía dưới nách sẽ tìm thấy nơi mà động mạch đập mạnh, đó chính là vị trí của huyệt Cự tuyền.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Giữa nách chính là nơi các dây thần kinh từ vai chạy xuống cánh tay phân tẽ ra; do đó, huyệt Cực tuyền rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau từ cánh tay cho đến bên bụng, hàn lạnh, đau nhức khuỷu tay; nhất là đặc biệt hiệu quả trong chữa trị các bệnh của cổ, vai và cánh tay. Ngoài ra, với các chứng đau buồng tim, râm tính bất an, lo lắng bồn chồn dẫn đến buồn bã, tim đập quá nhanh, ho khan... huyệt đạo này cũng rất hiệu nghiệm trong trị liệu. Trước kia, huyệt đạo này còn được cho là có hiệu quả trị liệu đối với bệnh hôi nách, và sử dụng rộng rãi phương pháp trị liệu “Tả huyết” (tức là lấy ra một lượng máu nhất định của người bệnh); nhưng biện pháp trị liệu các triệu chứng ấy hiệu quả nhất là kích thích mạnh lên huyệt đạo này.

ThỨ 127. HUYỆT HIỆP BẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Hiệp” ở đây có nghĩa là kẹp lại, từ “Bạch” là chỉ phổi (phế), vì học thuyết Đông y lấy cơ quan nội tạng của phổi và tim... đối ứng với màu sắc và ngũ hành, phổi thuộc về Bạch (màu trắng), ngũ hành của nó thuộc Kim. Như vậy tên của huyệt đạo này biểu thị nó kẹp lấy vị trí màu trắng (tức phổi). Cũng theo quan điểm ấy thì gan đối ứng với Thanh (xanh) và Mộc; tim đối xứng với Xích (đỏ) và Hoả; tuy đối ứng với Hoàng (vàng) và Thổ, thận đối ứng với Hắc (đen) và Thủy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi gập khuỷu tay sờ lên ngực, vị trí nằm trên mé trong cánh tay có cao độ ngang với núm vú chính là vị trí của huyệt Hiệp bạch. Theo những văn tự cổ thì ngày xưa đầu núm vú được bôi đen, khi khoanh hai tay trước ngực, vị trí trên cánh tay trong có cùng cao độ với núm vú sơn đen sát bên cạnh được xác định là huyệt Hiệp bạch. Vị trí đó nằm phía dưới nách chừng 3 đốt ngón tay, vào khoảng chính giữa cánh tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này nằm hai bên phổi cho nên rất có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh đường hô hấp. Đối với các triệu chứng buồn bực, nặng nề vùng ngực, ho, đờm, tim đập quá nhanh, nghẹn thở, và các triệu chứng đau thần kinh cánh tay, cánh tay tê mỏi hoặc bại liệt, đau khớp võng cầu, đau thần kinh liên sườn... kích thích lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả.

Thứ 128. HUYỆT THIẾU HẢI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thiếu” có nghĩa là ít, hẹp; từ "Hải” chỉ nơi có một lượng lớn nước tập trung. Theo Đông y thì năng lượng đem lại sức sống cho cơ thể tuần hoàn qua vị trí các huyệt đạo; huyệt đạo này có quan hệ chặt chẽ đến các chức năng của cơ thể, nên có nhiều tác dụng. Các huyệt đạo có tác dụng làm năng lượng tồn tại ở các vị trí quan trọng của cơ thể tuôn ra, vì thế những năng lượng ấy được gọi là nước và nơi mà nó tuôn ra thì gọi là tuyền (suối). Tức là nước cứ tiếp tục tuôn ra từ suối, tích tụ lại, nhiều dần lên mà thành sông và sông đổ ra biển. Nói một cách khác, từ tên của huyệt đạo này có thể hiểu được năng lượng mới đầu rất ít, sau đó tăng dần lên, cuối cùng đổ ra biển; biểu thị huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu đối với một số bệnh mạn tính.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi gập cánh tay lại, mé bên trong khuỷu tay (phía lòng bàn tay) sẽ xuất hiện một nếp nhăn lớn. Huyệt Thiếu hải nằm về cuối nếp nhăn thuộc hướng ngón tay út. Nếu như có hai nếp nhăn thì huyệt đạo này nằm trên nếp nhăn phía dưới, gần với cổ tay. Sờ lên cuối nếp nhăn ở khuỷu tay trong phía bên trên ngón tay út, sẽ phát hiện một chỗ gồ lên của xương cánh tay, lấy đó làm chuẩn mà lần về phía ngón cái để tìm ra huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu những đau nhức từ khuỷu tay xuống cẳng tay và những cơn đau phía dưới nách, nên nó được sử dụng linh hoạt để chữa trị đau thần kinh cánh tay, đau nhức vai ở người cao tuổi, đau nhức vùng sau cổ, vẹo đốt sống cổ, tê liệt cánh tay, Ngoài ra đối với các triệu chứng ù tai, thiếu máu não, chóng mặt hoa mắt, buồn nôn, đau răng và kể cả các triệu chứng của bệnh đau tim... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị.

Thứ 129. HUYỆT KHÚC TRẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khúc” có nghĩa là quanh co uốn khúc, từ “Trạch” chi chỗ lõm xuống trên thảm cỏ hoặc chỗ chứa nước. Từ tên gọi của huyệt đạo có thể hiểu được nó nằm trên chỗ uốn cong, tức là nằm tại chỗ lõm trên khuỷu tay trong.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, từ từ co cẳng tay lại sẽ phát hiện ở giữa khớp khuỷu tay trong có gân cứng. Huyệt Khúc trạch nằm sát với gân cứng ấy về phía ngón tay út, trên nếp nhăn nằm ngang khuỷu tay trong. Ấn lên vị trí ấy khuỷu tay sẽ bị đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được sử dụng rộng rãi để trị liệu nhiều chứng bệnh, mà đau dây thần kinh, đau nhức từ khuỷu tay cho đến các ngón tay là một trong số các bệnh ấy. Đối với bệnh phong

thấp khớp mạn tính, cánh tay tê liệt hoặc trơ cứng, đau nhức do bệnh khớp võng cầu, sốt, đau bụng, nhất là đau buồng tim, sung huyết đầu... huyệt đạo này chữa trị rất hiệu quả. Các khớp xương là nơi dễ bị đau hoặc sưng to vì thế nó cũng có rất nhiều huyệt đạo quan trọng, chỉ cần ghi nhớ vị trí các huyệt đạo ấy thì trong trường hợp khẩn cấp có thể vận dụng để tự chữa trị.

Thứ 130. HUYỆT XÍCH TRẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Xích" có nghĩa là thước để đo chiều dài, khoảng cách, theo Đông y thì chiều dài khoảng cách từ cổ tay cho đến khuỷu tay là một thước (xích); "Thước" này không phải là thước thường dùng để đo chiều dài. Từ "Trạch" là chỉ vị trí bên bờ, tức là chỗ lõm trên thảm cỏ hoặc nơi chứa nước. Tên của huyệt đạo này không chi biểu thị chiều dài khoảng cách từ cổ tay cho đến khuỷu tay mà còn chỉ chỗ lõm hình thành trên khuỷu tay trong như "Trạch" khi co cẳng tay lại.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, nhè nhẹ co cẳng tay lên sẽ phát hiện một thớ gân cứng nổi lên ngay chính giữa khớp khuỷu tay trong. Huyệt Xích trạch nằm sát thớ gân cứng ấy về phía ngón tay cái, nằm trên nếp nhăn chạy ngang trên khuỷu tay trong, có thể sờ thấy động mạch ở đó. Ấn lên vị trí đó các đầu ngón tay đều cảm thấy bị kích thích.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này còn có tên gọi là Quỷ đường hoặc Quỷ thụ. Huyệt đạo mà có từ "Quỷ" trong tên gọi của mình biểu thị là huyệt đạo quan trọng, có tác dụng chế ngự triệu chứng thần kinh quá hưng phấn và có thể tiến hành liệu pháp Tả huyết đối với huyệt đạo này (tức là phương pháp chữa bệnh bằng cách lấy ra một lượng máu nhất định trong cơ thể của người bệnh). Đối với chứng bệnh đau đầu, đau mắt và mũi, thì huyệt đạo này có hiệu quả cao trong chữa trị. Huyệt đạo này cũng rất hiệu quả trong chữa trị hiện tượng cánh tay bị nóng ran, trơ cứng, đau nhức, do đó thường được dùng để chữa trị bệnh phong thấp khớp mạn tính, đau nhức vai ở người cao tuổi. Khi đau khuỷu tay, nhất là sưng bầm, tê bại và đau nhức từ cánh tay cho đến cẳng tay, kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả tích cực. Đối với triệu chứng nôn ra máu (thổ huyết), đau amiđan, hen suyễn, đái són, tim đập quá nhanh, lo lắng run sợ, cổ họng khô rát, khát nước, đau đớn... nó cũng phát huy hiệu quả cao.

Thứ 131. HUYỆT NHU HỘI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Nhu" biểu thị khuỷu tay, cánh tay trên, "Hội" có nghĩa là hội diện, tập hợp. Nhu hội là vị trí bề mặt nơi mà các đường kinh lạc năng lượng liên quan tới các cơ quan chức năng của cơ

thể giao hội với nhau bên trong cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nằm trên đường nối từ chỗ lõm phía sau vai với chỗ gồ lên cao nhất trên khuỷu tay, nhưng ở vị trí thấp hơn chỗ lõm sau vai chừng 3 đốt ngón tay. Dùng đầu ngón tay ấn lên rãnh cơ tam giác (cơ delta) ở khu cực ấy, chỗ gây cảm giác đau chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có thể thực hiện nhiều phương pháp trị liệu đối với huyệt đạo này như bấm huyệt, massage, châm, đốt cứu. Do huyệt đạo này nằm sát cơ delta nên rất có hiệu quả trong trị liệu đối với các triệu chứng bệnh đau thần kinh cánh tay trên và đau nhức cơ delta, đau khớp xương vai, đau nhức vai ở người cao tuổi và các triệu chứng đau cổ, vai và cánh tay; nó cũng rất hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng sưng bả vai, hoặc sưng hạch do bệnh bướu cổ; phát sốt, tê liệt từng phần và hết sức đau nhức do sưng cổ họng gây nên.

Thứ 132. HUYỆT TÍ NHU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Tí” biểu thị cẳng tay, “Nhu” có nghĩa là khuỷu, là cánh tay trên. Từ tên gọi của huyệt đạo có thể hiểu nó có hiệu quả cao trong việc trị liệu các bệnh của cánh tay trên và cẳng tay.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dang ngang cánh tay, cơ tam giác (cơ delta) sẽ nổi hẳn lên. Dùng đầu ngón tay ấn lên khu vực từ đầu dưới cơ delta cho đến giữa cánh tay, sẽ sờ thấy xương cánh tay dưới da; ấn lên khu vực lõm ấy, chỗ nào gây cảm giác tê đau cho cả cánh tay trên đến khuỷu tay thì chỗ ấy chính là huyệt Tí nhu. Cũng có thể xác định vị trí của huyệt đạo này bằng cách đo từ nếp nhăn khuỷu tay trong lên phía cơ delta chừng 7 đốt ngón tay, nơi đó chính là huyệt Tí nhu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Thần kinh điều khiển ngón cái và ngón trỏ bàn tay đi qua sát huyệt Tí nhu, do đó có thể nói rằng: đây chính là huyệt đạo quan trọng duy trì các chức năng của cả cánh tay, rất hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng như đau nhức vai ở người cao tuổi, tay và cánh tay đau nhức, tê dại, đau dây thần kinh... Ngay cả các triệu chứng như cánh tay đau nhức tới mức không nhấc lên được, cổ không thể lay động được do bị trúng gió, chấn thương vẹo cột sống cổ, tay sưng tím, nhọt mủ... tác động lên huyệt này cũng có hiệu quả.

KHÁI NIỆM VỀ BỆNH VÀ TÀ KHÍ TRONG HỌC THUYẾT ĐÔNC Y

Khái niệm "Khỏe mạnh" theo học thuyết Đông y là năng lượng của Kinh lạc lưu thông thông suốt, và trạng thái của chức năng Lục tạng lục phủ chính thường. Ngược lại nếu như sự

lưu thông của năng lượng và chức năng của Lục tạng lục phủ gặp một sự bất thường nào đó thì không thể duy trì được tình trạng khỏe mạnh, mà sinh bệnh. Cũng giống như những hiện tượng của tự nhiên, khí hậu không phải lúc nào cũng luôn ổn định và tươi đẹp, thân thể và tinh thần của con người cũng có lúc này, lúc nọ làm cho tình trạng cơ thể mất đi sự cân băng.

7 loại tà khí là nguyên nhân gây bệnh

Đối với nguyên nhân của bệnh thì Đông y cho rằng tà khí là nhân tố. "Tà" biểu thị sự tà ác, còn "Khí" là chi khí huyết. Tức là quan niệm rằng vì tà khí xâm nhập vào trong cơ thể nên mới phát sinh ra bệnh tật. Các chủng loại của tà khí phối hợp với các hiện tượng của tự nhiên, có thể phân làm 7 loại như: tà khí Hàm, tà khí Thử, tà khí Phong, tà khí Thấp, tà khí Nhiệt, tà khí Táo, tà khí Hỏa. Ví dụ cái gọi là tà khí Phong của Phong tà, xâm nhập vào cơ thể tại huyệt đạo Phong môn, làm cho con người bị cảm mạo. Tà khi ấy dần dần tích tụ tại Phong trì, rồi tập trung tại huyệt Phong phủ ở phía sau đầu, làm cho cảm mạo càng trở nên nặng thêm, ác tính hóa. Từ đó suy ra mỏi khi tà khí xâm nhập vào cơ thể, nó đi theo sự lưu thông của khí và lưu lượng của năng lượng, lặng lẽ tuần hoàn khắp thân thể con người, chỉ cần sự lưu thông bị trắc trở thì tà khí sẽ từ từ tích tụ lại. Theo học thuyết Đông y thì Kinh lạc của những con đường lưu thông của năng lượng là nơi mà tà khí phân tán khắp nơi dễ dàng tích tụ lại, những vị trí đó được gọi là huyệt đạo (kinh huyệt). Vì thể trị liệu huyệt đạo tức là làm tiêu trừ hoặc phân tán tà khí tích tụ tại huyệt đạo, là xúc tiến các phương pháp trị liệu các loại bệnh tật, phục hồi và cải thiện tình hình sức khỏe.

Thứ 133. HUYỆT THIÊN TỈNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thiên” chỉ phần trên của cơ thể, ở trường hợp này là nửa thân hình phía trên rốn; từ “Tỉnh” là chỉ nguồn, giếng...; do đó tên của huyệt đạo này biểu thị vị trí của nó là nơi mà năng lượng tuôn ra nối liền với nửa phần trên cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi co cẳng tay lên, bên trên chính giữa nếp nhăn khuỷu tay trong chừng một đốt ngón tay có một chỗ hơi lõm, nơi đó chính là huyệt Thiên tỉnh.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bệnh từ phía dưới cổ gắn liền với vai cho đến cánh tay trên, nhất là triệu chứng đau nhức vai của người cao tuổi và các bệnh đau cổ vai, cánh tay. Huyệt đạo này được vận dụng linh hoạt trong chữa trị các chứng đau nhức cánh tay trên đoạn từ khuỷu tay lên đến vai, viêm khớp khuỷu tay, đau nhức cổ, đau yết hầu, đau đầu, ngạt mũi, ho, nghẹt thở, đau ngực, đau lưng, đau đuôi mắt... Ngoài ra với các triệu

chứng sung huyết đầu, kinh sợ mà tim đập quá nhanh, co giật gân, nói khó khăn, phong thấp, nặng tai, biếng ăn... tác động lên nó cũng rất hiệu quả.

Thứ 134. HUYỆT KHÚC TRÌ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khúc" có nghĩa là quanh co, khúc khuỷu, từ "Trì" có nghĩa là ao hồ, nơi tồn trữ. Tên của huyệt đạo biểu thị nó nằm ở vị trí khuỷu cong của cả cánh tay, nơi ấy giống như một cái ao dễ dàng tích tụ tà khí (nguyên nhân gây bệnh).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi co cẳng tay, khuỷu tay trong hình thành một nếp nhăn chạy ngang; huyệt Khúc trì nằm cuối nếp nhăn ấy về phía ngón tay cái tức là nằm giữa khớp xương cánh tay và đầu xương cẳng tay về phía ngón tay cái. Khi co khuỷu tay thì mặt bên của nó hình thành một chỗ lõm, ấn lên chỗ đó sẽ cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt Khúc trì là huyệt đạo quan trọng để phán đoán tác dụng của các chức năng Đại tràng có được chính thường không. Do nó là nơi tà khí dễ tích tụ cho nên chỉ cần làm cho tà khí lưu thông thuận lợi là có thể tiêu trừ tà khí trong Đại tràng, phát huy tác dụng cao trong trị liệu bệnh kiết lỵ và táo bón. Phạm vi ứng dụng của huyệt đạo này rất rộng, đối với các triệu chứng bệnh đau võng cầu khớp, từ vai cho đến cánh tay đau nhức hoặc nặng nề, vẹo cột sống cổ, cánh tay tê liệt, bán thân bất toại do mạch máu não bị tác nghẽn, bị trúng gió, nghẹn thở, xung quanh ngực đau nhức, đau đầu, nặng đầu, sa dạ dày, nhão dạ dày, bệnh nggoài da, đái tháo đường, ngay cả các triệu chứng thân thể hàn lạnh, trục trặc sinh lý nữ... tác động lên huyệt đạo này đều có hiệu quả trị liệu cao.

Thứ 135. HUYỆT THỦ TAM LÝ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Tam" có nghĩa là con số 3, theo Đông y là "Thiên chi số" tức là con số của vận may, tốt đẹp (hạnh vận). Tách chữ "Lý" của tiếng Hán thành ra 2 chữ "Điền" và Thổ"; vì thê "Tam lý" có hiệu quả trong việc trị liệu các chứng bệnh của Vị Tràng. Thủ tam lý biểu thị vị trí của nó cách xa huyệt Ôn lưu "tam lý" (tức khoảng đốt ngón tay), thể hiện mối quan hệ mật thiết của huyệt đạo này với Vị Tràng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm về phía ngón tay cái trên cánh tay. Để ngửa bàn tay, chia đường thẳng nối từ khuỷu tay trong đến điểm gồ lên của gốc ngón tay cái làm 5 phần, huyệt Thủ tam lý cách khuỷu tay trong 1/5 đường thẳng ấy. Ấn lên vị trí đó sẽ cảm thấy sự đau đớn lan truyền

đến ngón tay giữa.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là huyệt đạo không chỉ có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng của bênh dạ dày và đường ruột mà ngay từ xưa đã được dùng để trị liệu nhọt, nhất là với các khối u lành tính, mà còn cả với những khi bị nổi sởi trên mặt, mụn dậy thì, da nổi mẩn ngứa... Huyệt đạo này cũng rất hiệu quả trong trị liệu bệnh đau răng và đau chân răng, đau võng cầu khuỷu, đau thần kinh cánh tay, tay và khuỷu tay, da mặt tê dại, nấc cụt do yếu dạ dày, co thắt dạ dày làm cho ngực nóng ran, sưng cuống họng, viêm tuyến amiđan, kiết lỵ, đái tháo đường. Huyệt đạo này còn có biệt danh là Quỷ tà, những huyệt đạo có chữ "Quỷ" trong tên gọi vốn được cho là rất hiệu quả trong việc chế ngự các bệnh thần kinh, do đó nó được sử dụng để trấn tĩnh tinh thần.

Thứ 136. HUYỆT KHỔNG TỐI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khổng" chỉ huyệt, tức là huyệt đạo; "Tối" có nghĩa là số một, đệ nhất, tối cao. Theo đó, khi Phế kinh có triệu chứng gì thì tà khí (nguyên nhân gây bệnh) dễ tập trung nhất tại nơi này; tức là có hiệu quả cao trong việc trị liệu các chứng bệnh hệ hô hấp.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, khẽ co cẳng tay lại, ngay tại khuỷu tay trong sẽ hình thành một vết lõm hình tròn nhỏ; từ vị trí đó lần thẳng xuống phía dưới cẳng tay chừng 3 đốt ngón tay chính là huyệt Khổng tối. Nếu chia khoảng cách từ nếp nhăn cổ tay trong tới nếp nhăn chạy ngang tại khuỷu tay trong ra làm 10 phần, thì vị trí của huyệt đạo nằm trên cẳng tay, cách nếp nhăn cổ tay trong chừng 7/10 khoảng cách ấy; ấn lên huyệt đạo ấy sẽ cảm thấy khá đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu những triệu chứng từ cảm giác khó chịu cho đến bệnh lao phổi, hoặc đau đớn, phản ứng quá mẫn cảm... của bệnh hệ hô hấp. Đối với các triệu chứng khác của bệnh hệ hô hấp như viêm phế quản mạn tính, hen suyễn, sưng phổi, ho, đột ngột nổi cơn ho liên tục hoặc viêm màng cơ hoành cách... ấn lên huyệt đạo này có thể khắc phục được. Kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng ho long đờm, khạc ra máu, sưng cuống họng, ngạt mũi, hư lạnh cẳng tay, đau khớp khuỷu tay, đau răng, sốt không ra mồ hôi... và cũng rất hiệu quả trong trị liệu bệnh trĩ, lòi dom, trực tràng thoát vị, rụng tóc, rụng tóc từng chòm tròn...

Thứ 137. HUYỆT KHÍCH MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Khích" có nghĩa là kẻ hở, khe hở; từ "Môn" có nghĩa là cửa ra vào. Tức là khe hở giữa thịt và xương chính là nơi mà tà khí (nguyên nhận gây bệnh) ra vào.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay chính giữa cẳng tay trong. Khi cong khuỷu tay lại thì giữa khuỷu tay nổi lên một thớ gân cứng, huyệt Khích môn nằm chính giữa đường nối từ thớ gân đó cho đến điểm giữa cổ tay trong; cách cổ tay chừng 5 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu đối với chứng đau nhức, tê bại tay, đau thần kinh, đau cánh tay hoặc khuỷu tay và cột sống cổ bị vẹo. Kích thích lên huyệt Khích môn có thể chế ngự được sự hưng phấn thái quá của hệ thần kinh trung ương, vì thế nó có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng của tim và huyết quản do thần kinh chi phối; đối với chứng chảy máu cam, nôn ra máu, quá hốt hoảng lo sợ… tác động lên huyệt Khích môn có thể làm cho thần kinh ổn định trở lại. Huyệt này đặc biệt có hiệu quả đối với các triệu chứng của bệnh tim như tim đập quá nhanh, bồn chồn lo lắng, nghẹn thở, hen suyễn, đau tủc ngực. Khi tim có biểu hiện khó chịu, ấn lên huyệt đạo này từ 3 - 5 giây, ngưng 1-2 giây, rồi lại tiếp tục ấn huyệt như thế nhiều lần, có thể khắc phục được bệnh. Huyệt đạo này cũng còn được sử dụng để chữa trị các chứng đau dạ dày, huyết áp thấp, vẹo đốt sống cổ.

Thứ 138. HUYỆT NỘI QUAN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Nội" có nghĩa là nội bộ, là bên trong, "Quan" biểu thị sự đóng lại, chốt lại; do đó huyệt đạo này biểu thị nó nằm phía bên trong cẳng tay; là nơi ngăn cản sự tuần hoàn Kinh lạc năng lượng của các huyệt đạo có liên quan đến cơ quan chức năng của cơ thể. Là huyệt đạo đối ứng của huyệt Ngoại quan nằm trên cẳng tay ngoài phía mu bàn tay.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, uốn cong cổ tay, dùng đầu ngón tay sờ lên cẳng tay trong sẽ nhận thấy có hai thớ cơ ở giữa cẳng tay; huyệt Nội quan nằm giữa hai thớ cơ ấy và rách lằn cổ tay trong chừng 2 đốt ngón tay. Ấn lên vị trí ấy sẽ cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đặc biệt hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh về tim và các triệu chứng bệnh viêm dạ dày mạn tính, mất ngủ, nóng nảy bồn chồn, I-stê-ri, nấc cụt, sung huyết mắt, đau buồng tim, tay và cánh tay tê dại đau nhức, đau dây thần kinh… Nó còn được sử dụng để chữa trị bệnh sỏi túi mật, đau răng, đái tháo đường hoặc áp luyết thấp làm cho thân thể mỏi mệt uể oải. Gần đây giới chuyên môn ngày càng hay dùng phương pháp châm điện với tần số thấp lên huyệt đạo

này để trị liệu các triệu chứng bệnh của hệ hô hấp và hệ tuần hoàn.

Thứ 139. HUYỆT LIỆT KHUYẾT

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Liệt" biểu thị tư thế quân đội hoặc binh sĩ đang đi nghiêm; "Khuyết" biểu thị sự khiếm khuyết, thiếu sót, ngày trước thì hoàn chỉnh nhưng hiện nay thì thiếu đi một bộ phận nào đó. Tên gọi của huyệt đạo này biểu thị nó là nơi phân chia các kinh lạc mà năng lượng có liên quan đến chức năng phổi lưu thông.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, vị trí nằm trên cẳng tay về phía ngón tay cái, cách lằn ngang cổ tay trong chừng 2 đốt ngón tay, chính là huyệt đạo Liệt khuyết, dùng ngón tay ấn lên nơi ấy sẽ nhận thấy nhịp đập của động mạch.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả trong trị liệu đối với các triệu chứng bệnh ho, sởi, viêm phế quản mãn tính, đau đầu, các bệnh về mũi, lạnh hư vùng lưng và ngực dẫn đến nghẹn thở, mặt hoặc cánh tay tê dại đau đớn, bán thân bất toại, bàn tay nóng rực... sử dụng biện pháp Tả huyết (lấy một lượng máu nhất định từ thân thể người bệnh) đối với huyệt đạo này để trị liệu, hiệu quả đặc biệt cao.

Thứ 140. HUYỆT ÂM KHÍCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Âm" có nghĩ là Âm Dương, ý muốn nói phía bên trong tay, "Khích" chỉ khe hở, tức là chỗ có khe hở. Tên của huyệt đạo này muốn nói lên nó là khe hở giữa xương và thịt mà ở đó xuất hiện rất nhiều dây thần kinh trong gân; vì thế huyệt đạo này rất thích hợp để kích thích chữa bệnh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, tại lằn cổ tay trong về phía ngón tay út sẽ sờ thấy mẩu xương có hình hạt đậu, cách vị trí đó chừng nửa đốt ngón tay trên cánh tay là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là nơi Kinh thủy tuần hoàn của tim và năng lượng của cơ thể lưu thông dễ bị ách tác hoặc tích tụ, vì thế kích thích lên huyệt đạo này bằng các phương pháp châm, cứu, day ấn huyệt, sẽ làm cho Kinh thủy thông suốt, có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng của hệ tuần hoàn mà đặc biệt là của buồng tim, kể cả đối với các triệu chứng bệnh cấp tính. Khi có hiện tượng đau thắt tim, kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được cũng giống như đối với

các trường hợp tim đập quá nhanh, hồi hộp lo lắng, nghẹn thở. Đối với chứng đau buồng tim, ngạt mũi, nhức mỏi mắt, trẻ em co giật, đau cánh tay về phía ngón tay út, sung huyết đầu do máu huyết tuần hoàn không tốt, chảy máu cam, xuất huyết dạ dày, nôn ra máu... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị.

Thứ 141. HUYỆT ÔN LƯU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Ôn" có nghĩa là ôn hòa, hòa hoãn, "Lưu" biểu thị sự tích tồn; tên huyệt đạo biểu thị ý nghĩa làm cho sự tích tồn của kinh thủy (sự lưu thông của năng lượng) càng thêm hòa hoãn. Nhiệt bệnh là chí triệu chứng tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tích tồn tại huyệt đạo này. Huyệt đạo này còn được gọi là Xà đầu, là vì khi bắt tay mạnh thì từ khuỷu tay đến gần huyệt đạo này có hiện tượng cơ bắp nổi hẳn lên giống như đầu của con rắn; nên mới có tên như vậy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên và vặn qua lại, huyệt đạo nằm trên cẳng tay ngoài về phía ngón tay cái và ở giữa khoảng cách khuỷu tay với cổ tay, gần cổ tay hơn huyệt Thủ tam lý chừng 3 đốt ngón tay; ấn lên vị trí ấy sẽ cảm thấy đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau cơ bắp tay, chân, đau dây thần kinh, đau từ bả vai đến khuỷu tay hoặc vùng lưng căng cứng, đau nhức, bán thân tê liệt, sưng cổ họng, đau răng, trĩ, viêm xoang miệng, chảy máu cam, cơ mặt tê dại... Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trong trị liệu triệu chứng phát sốt, kiết lỵ, nhiệt nóng trong người do viêm niêm mạc ruột cấp tính gây nên.

Thứ 142. HUYỆT NGOẠI QUAN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Ngoại" có nghiã là ở bên ngoài, phía ngài; còn "Quan" chỉ sự đóng lại, chốt chặn lại. Từ đó có thể nhận thấy tên của huyệt đạo này thể hiện sự lưu thông năng lượng của các kinh lạc liên quan đến các cơ năng của cơ thể bị trở ngại ngay tại vị trí của huyệt đạo này nằm trên cẳng tay ngoài (về phía mu bàn tay).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, vị trí nằm trên cẳng tay cách điểm giữa nếp nhăn cổ tay ngoài chừng 2 đốt ngón tay, chính là huyệt Ngoại quan.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả đặc biệt trong trị liệu các chứng nặng tai, thối tai (rò nước tai

ra ngoài) và các triệu chứng tay chân tê bại đau đớn, bán thân bất toại do bị trúng gió. Đối với các triệu chứng như: các ngón tay đau đến mức không cầm nắm được đồ vật, đau nhức cẳng tay, đau đầu, các bệnh ngoài da... vận dụng huyệt đạo này vào trị liệu cũng đạt hiệu quả cao.

Thứ 143. HUYỆT DƯỠNG LÃO

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Dưỡng" có nghĩa là nuôi dưỡng, dưỡng dục, "Lão" là chỉ những người cao tuổi, già yếu. Vì thế huyệt đạo này biểu thị ý nuôi dưỡng người già cả tức là tác động lên huyệt đạo này bằng châm cứu, bấm huyệt để dưỡng sinh người già yếu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên phía trên, dùng mắt quan sát có thể nhìn thấy chỗ xương gồ lên trên nếp nhăn cổ tay ngoài phía ngón út. Dùng tay sờ lên nơi đó sẽ nhận thấy có một khe hở, đó chính ỉà huyệt Dưỡng lão.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trong chữa trị những chỗ sưng trên mặt hoặc trên lưng; bấm huyệt hoặc đốt cứu lên huyệt đạo này sẽ khắc phục nhanh các hiện tượng mờ mắt do mắt quá mệt mỏi, thị lực giảm sút, đau tai, đau bả vai, đau khuỷu tay...

Thứ 144. HUYỆT THIẾU XUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Xung" biểu thị cuối con đường bị bịt kín không cách nào đi tiếp được. Huyệt Thiếu xung biểu thị Thiếu âm tâm kinh của các đường đi (Kinh lạc) của "năng lượng" trong cơ thể đến vị trí huyệt đạo này trên tay là cùng đường.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm tại gốc móng tay của ngón tay út, phía sát với ngón tay đeo nhẫn (ngón tay vô danh).

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo chuyên dùng để trị liệu các triệu chứng bệnh tim và thường trị liệu bằng phương pháp châm hoặc đốt cứu, đặc biệt hiệu quả khi cùng kết hợp đốt cứu với huyệt Đản trung (Chiên trung, Thiện trung) để khắc phục chứng tim đập quá nhanh, quá hốt hoảng lo sợ. Nó cũng được vận dụng chữa trị triệu trứng nhiệt ở tay và miệng, sung huyết đầu, cơ thể bị nhiệt nghẹn thở, tức ngực, khô cổ khát nước sau khi nôn ói, vàng mắt; ngay cả với các hiện tượng đau nhức cánh tay nhất là đau phía ngón út, kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả tích cực.

Thứ 145. HUYỆT THẦN MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Thần" chỉ thánh thần, tâm linh. Theo Đông y thì buồng tim là nơi ở của thần linh, và cho rằng Thần ký thác trong tim. "Môn" biểu thị cửa ra vào; vì thế nó là cửa để ra vào tim, đó chính là ý nghĩa của tên gọi huyệt đạo này.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, huyệt đạo này nằm trên nếp nhăn khớp cổ tay, dưới gốc ngón tay út. Hơi gập bàn tay lại, sờ lên khớp cổ tay phía dưới ngón tay út sẽ phát hiện một thớ gân cứng và đầu xương tròn như hạt đậu, phía trước đầu xương ấy có một chỗ lõm, đó chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có ý nghĩa quan trọng trong việc tìm hiểu tình hình của buồng tim, chỉ cần kiểm tra nó có thể xác định được tim có bị bất thường hay không, do đó nó chuyên dùng để trị liệu triệu chứng tim đập quá nhanh, quá lo âu sợ hãi và cả các trường hợp cơ thể dễ mỏi mệt mất sức, đau khớp xương... Đối với các triệu chứng hay nôn mửa, thổ huyết, khô cổ khát nước, biếng ăn, phát sốt, ớn lạnh, tay và khuỷu tay hư lạnh, bồn chồn buồn bã, cánh tay tê bại đau nhức, tiểu tiện không tự chủ được, mỏi nhức mắt, huyết áp thấp, táo bón bí tiểu tiện... tác động lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả. Ngoài ra, khi gặp các chứng quá nóng nảy bức xúc, i-stê-ri, tâm thần phân liệt (thần kinh cảm giác), đau thần kinh, các triệu chứng bệnh tâm lý... kích thích lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được. Khi phụ nữ mang thai, tại huyệt đạo này có một động mạch lớn; do đó ngày trước, dựa vào huyệt đạo này để phán đoán tình trạng đã thụ thai chưa.

Thứ 146. HUYỆT ĐẠI LĂNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Đại" biểu thị sự quan trọng, sự coi trọng, tôn trọng; "Lăng" chỉ một gò lớn; Tên gọi của huyệt đạo biểu thị nó là huyệt đạo quan trọng nằm ở chỗ gồ lên làm ranh giới giữa bàn tay và cẳng tay.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngủa bàn tay, hơi gập cổ tay lại, nơi cổ tay trong nổi lên hai thớ gân, vị trí ở giữa hai thớ gân ấy chính là huyệt Đại lăng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được sử dụng khá rộng rãi để chữa trị các triệu chứng bàn tay nóng rát,

cánh tay tê bại đau nhức, phong thấp khớp mạn tính, bán thân bất toại, sưng cuống họng, sưng nách, đau buồng tim, các bệnh thân tâm hoặc I-stê-ri, các triệu chứng của bệnh tâm lý, nóng nảy bức xúc... Trong trường hợp trẹo cổ tay hoặc đau khớp xương huyệt đạo này được lấy làm trung tâm trị liệu và còn được dùng chữa trị các trường hợp bệnh ngoài da như nấm, ghẻ, khô cố khát nước, nước tiểu có màu đỏ và một số triệu chứng của bệnh đau tim.

Thứ 147. HUYỆT THÁI UYÊN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thái” có nghĩa là quan trọng, thịnh vượng; từ "Uyên” muốn chỉ cái đầm, tức là sự uyên thâm, biểu thị nước chảy mà tạo thành một cái đầm rất rộng, rất sâu. Huyệt đạo này quan hệ mật thiết với các chức năng của phổi khi phổi có vấn đề bất ổn thi năng lượng tuần hoàn khắp cơ thể bị ứ đọng tại huyệt đạo này như một cái đám.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để ngửa bàn tay, khẽ gập cổ tay lại sẽ thấy một nếp nhăn lớn chạy ngang qua khớp cổ tay, huyệt đạo này nằm trên nếp nhăn đó. Huyệt Thái uyên nằm phía dưới chỗ xương gổ cao lên tại gốc ngón tay cái trên bàn tay và hơi lệch vào phía giữa bàn tay; tại đó có thẻ sờ thấy nhịp đập của động mạch.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được ứng dụng rộng rãi để chữa trị các bệnh ho đờm, đau tức ngực do các chứng bệnh của hệ hô hấp gây nên, ngay cả với trường hợp chữa trị suy nhược chức năng hệ tiêu hóa. Đốt cứu lên huyệt đạo này có tác dụng khắc phục các triệu chứng khổ sở của bệnh suyễn, cũng như hiện tượng cơ thể dễ bị mệt mỏi mất sức, uể oải chán chường, đau khớp xương. Cũng vì thế mà nó còn được sủ dụng để chữa trị chứng phong thấp khớp mạn tính hoặc bị chấn thương trẹo tay, bả vai và lưng đau nhức. Ngoài ra đôi với các bệnh tàn nhang, bớt tím, rụng tóc, rụng tóc từng chòm tròn, nhức mỏi mắt... huyệt đạo này cũng có tác dụng trị liệu.

Thứ 148. HUYỆT NGƯ TẾ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt này nằm trên chỗ gồ lên ở gốc ngón tay cái, nơi có hình dáng giống như con cá nên gọi là Ngư phúc (bụng cá). Vì huyệt đạo nằm ở ven bụng cá nên có tên là Ngư tế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Từ chỗ gồ lên của gốc ngón tay cái, lần theo miền tiếp giáp giữa da lòng bàn tay và da mu bàn tay về phía cổ tay sẽ nhận ra vị trí huyệt đạo, ấn vào nơi ấy cảm nhận thấy có đấu xương cứng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Theo kinh nghiệm, chỉ cần nhìn màu sắc da thịt tại vị trí huyệt đạo này trên gốc ngón tay cái là có thể phản đoán được tình hình của Vị Tràng. Ví dụ: nếu có hiện tượng bệnh kiết lỵ, mà đặc biệt là dạ dày và ruột có vấn đề thì tại nơi ấy sẽ có gân xanh nổi lên; nếu gan có vấn đề thì nơi ấy sẽ nổi lên những đường màu đỏ; khi có hiện tượng của bệnh mạn tính thì kinh mạch sẽ hiện lên màu đen. Huyệt đạo này có quan hệ chặt chẽ với dạ dày, ruột và gan. Nếu như vì ăn uống quá no, bị thương thực, Vị Tràng hoặc gan gặp trục trặc, cơ thể quá mệt mỏi, kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả tích cực.

Thứ 149. HUYỆT THƯƠNG DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Theo Đông y thì từ “Thương” có quan hệ tới chức năng của Phế chi tạng. Đối với bàn tay thì mu bàn tay được coi là Dương, còn lòng bàn tay được coi là Âm; nên mới có "Dương” trong “Thương dương”, là huyệt đạo nằm trên mu bàn tay.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, huyệt đạo này nằm trên gốc móng tay của ngón tay trỏ, nằm về phía ngón tay cái. Tức là nằm sát góc của móng ngón tay trỏ.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là huyệt đạo quan trọng có hiệu quả cao trong trị liệu bệnh đau tim, ngoài ra cũng chữa trị rất kết quả các triệu chứng kiết lỵ, phát sốt và đi kiết do cảm cúm; nó cũng được vận dụng rộng rãi để khắc phục chứng ho, đờm, khô cổ khát nước, ù tai, nặng tai, nhức mỏi mắt, suy giảm thị lực, đau răng, bồn chồn buồn bã.

"NỘI NHÂN, NGOẠI NHÂN, BẤT NỘI NGOẠI NHÂN" TRỞ THÀNH NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH

Một trong những khái niệm về bệnh tật của học thuyết Đông y là cho rằng tà khí xâm nhập vào cơ thể gây nên bệnh tât hoặc triệu chứng của bệnh tật; mà tà khí lại tương ứng với 7 loại hiện tượng của tự nhiên lá Hàn, Thử, Phong, Thâp, Nhiệt, Táo, Hòa; giải thích theo quan điểm khoa học thì đó chính là những biến động của khí hậu, của nhiệt độ, của độ ấm; lức là nguyên nhân bên ngoài (Ngoại nhân) gây bệnh.

Nhưng Đông y quan niệm rằng: tất cả bệnh tật và triệu chứng bệnh tật đâu có chỉ do những nguyên nhân bên ngoài ấy gây nên, mà có tất cả ba loại nguyên nhân là nguyên nhân bên ngoài, nguyên nhân bên trong và nguyên nhân không thuộc về bên ngoài hoặc bên trong gây nên các loại bệnh tật và triệu chứng của bệnh tật; đó chính là khái niệm tổng hợp của Đông y về bệnh tật.

Các cơ quan chức năng của cơ thể hoàn toàn gánh chịu liên tiếp ánh hưởng của những biến động về tinh thần và tình cảm dẫn đến bị bệnh tật hoặc các triệu chứng bệnh tật. Vì thế mà đây tình hình bị gây nên do sự biến động của tinh thân hoặc tình cảm để đối ứng với tà khí (nguyên nhân bên ngoài) đá trình bày ở trên và gọi là Nội nhàn (tức ló nguyên nhân bèn trong). Sự biễn động vé tinh càm của con người chủ yếu được phân thành 7 loại: Hỉ, Nộ, Ai, Tư, Bi, Kinh, Khủng gọi là "Thất tình chi loạn" (sự hỗn loạn của 7 loại tình cảm). Đông y cho rằng "Thất tình chi loạn" là chủ thể của nguyên nhân bên trong gây nên bệnh tật.

Ngoài 7 loại tà khí được gọi là "Ngoại nhân", "Thất tình chi loạn" được gọi là "Nội nhân" ra, còn có nguyên nhân thứ 3 không thuộc về 2 loại nguyên nhân trên tức là "Bất nội ngoại nhân" (đó là ăn uống quá độ hoặc lao lực quá mức); cst 3 nguyên nhân ấy kết hợp với nhau một cách phức tạp để trở thành nguyên nhân tổng hợp gây nên bệnh tội hoặc triệu chứng của bệnh tật.

Những nguyên nhân bệnh tật trên đây hoàn toàn khác với khái niệm về độc tố hoặc các loại vi khuẩn của Y học hiện đại; vì thế khó có thể dựa vào lý luận của Đông y đề trị liệu những chứng bệnh truyền nhiễm hoặc bệnh ác tính nguy hiếm.

Nhưng đối với những bệnh tật hoặc triệu chứng bệnh tật do sự biến đổi về thời tiết logic thay đổi của khí hậu, áp lực tinh thần gây nên, thì liệu pháp trị liệu Đông y đã đạt được những thành tựu khiến cho người ta phải vô cùng kinh ngạc; điều đó có được là nhờ dựa vào những khái niệm trên đây để nghiên cứu bệnh tật và các triệu chứng bệnh tật cũng như kết quả phong phú của kinh nghiệm lâm sàng.

Thứ 150. HUYỆT HỢP CỐC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này nằm ở chỗ lõm ngay vị trí phân chia ngón cái và ngón trỏ, phía trên mu bàn tay. Tên Hợp cốc biểu thị chỗ lõm của vị trí huyệt đạo giống như một vực sâu mà từ đó năng lượng, sức sống tuôn ra tuần hoàn khắp cơ thể. Khi mở rộng hết cỡ ngón cái và ngón trỏ, khoảng cách giữa chúng có hình dạng giống như con hổ đang há miệng, vì thế cho nên huyệt đạo này còn có tên là Hổ khẩu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, ngón trỏ và ngón cái mở rộng, sờ tìm vị trí xương gốc ngón tay cái và ngón trỏ tiếp xúc với nhau, sẽ phát hiện một chỗ lõm mà ấn lên đó cảm thấy rất đau, đó chính là huyệt Hợp cốc.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu nhiều chứng bệnh như đau đầu, đau nhức chân răng, viêm xoang miệng, sưng đau cuống họng, phát sốt, thị lực giảm sút, suy yếu do mắt nhức mỏi, ù tai, đau dây thần kinh, tê dại và đau nhức cánh tay, chảy máu cam, viêm dạ dày, co thắt dạ dày, đau bụng, kiết lỵ, táo bón... Ngay cả các bệnh hen suyễn, phù thũng, say tàu xe, say rượu, tâm tính bất an, cơ thể mỏi mệt, uể oải và các bệnh có liên quan đến sinh lý phụ nữ như kinh nguyệt không đều, khó khăn, đau kinh nguyệt... kích thích lên huyệt đạo này sẽ chế ngự được. Đối với bệnh kinh phong, thân tâm, co giật ở trẻ em do các chứng của hệ thần kinh não, mụn dậy thì, sởi, bớt, tàn nhang, rụng tóc... kể cả cao huyết áp, huyết áp thấp gây nên xuất huyết đáy mắt, và bệnh đục thủy tinh thể của người cao tuổi... tác động lên huyệt đạo này rất có hiệu quả.

Thứ 151. HUYỆT DƯƠNG KHÊ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Dương” tức là Dương trong Âm Dương, chỉ mu bàn tay, “Khê” là khe núi, xuyên cốc. Từ tên gọi có thể xác định được vị trí của huyệt đạo nằm trên cổ tay về phía mu bàn tay, trên chỗ lõm giữa hai sợi gân nổi lên phía gốc ngón tay cái; vì vị trí như thế nên được coi là bị bao vây trong khe, trong vực. Ngoài ra, những huyệt đạo nằm trong chỗ lõm giữa các gân hoặc xương tức là nằm trong các khe, vực thì trong tên của nó đều có chữ “Khê”.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, các ngón tay mở rộng hết cỡ, phía dưới gốc ngón tay cái có nổi lên hai đường gân cứng; huyệt Dương khê nằm ở giữa hai sợi gần đó và ngay trên nếp nhăn chạy ngang qua cổ tay ngoài. Dùng đầu ngón tay sờ lên chỗ lõm đó sẽ phát hiện vị trí tiếp xúc

của xương cẳng tay và xương bàn tay, đó là cơ sở tìm ra huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng nghẹn thở, ho, hư lạnh cơ thể và đau cuống họng, đau răng, đau khớp cổ tay, ù tai, nặng tai, trúng gió, khuỷu tay và cẳng tay tê bại, đau nhức, bán thân bất toại, trong người nóng nảy bực bội.

Thứ 152. HUYỆT DƯƠNG TRÌ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Dương" tức là Dương trong Âm Dương, chỉ mu bàn tay; "Trì" biểu thị trì đàm, ao hồ, tức là chi nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) dễ tích tồn theo quan điểm của Đông y.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, các ngón tay mở rộng hết cỡ sẽ sờ thấy ở giữa khớp cổ tay và ngón út có hai sợi gân cứng; huyệt Dương trì nằm tại chỗ lõm giữa hai sợi gân ấy, gần với nếp nhăn chạy ngang khớp cổ tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bệnh từ bả vai cho đến cánh tay như cánh tay không nhấc lên được do đau đớn, đau nhức bả vai ở những người cao tuổi... mà đặc biệt hiệu quả là với các bệnh đau khớp cổ tay, phong thấp, đau thần kinh cánh tay. Các triệu chứng cơ thể quá mỏi mệt, khô cổ khát nước, đái dắt, bớt tím, tàn nhang, sởi, mề đay, mụn dậy thì, rụng tóc, rụng tóc từng chòm tròn. Huyệt đạo này nổi tiếng hiệu quả trong chữa trị triệu chứng tử cung sai lệch vị trí, cũng như bệnh bạch đới, liệt dương.

Thứ 153. HUYỆT DƯƠNG CỐC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Dương" tức là Dương trong Âm Dương, "Cốc" là khe nhỏ hiểm trở trong hang, vực. Tên của huyệt đạo biểu thị vị trí của nó nằm tại khớp cổ tay phía mu bàn tay, ngay chỗ lõm phía dưới gốc ngón út.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Để mu bàn tay lên trên, sờ lên khớp cổ tay phía dưới gốc ngón tay út sẽ nhận thấy có một đầu xương nhọn; bên cạnh đó là xương lớn nằm giữa khớp cổ tay. Huyệt đạo này nằm tại chỗ lõm nơi tiếp xúc giữa xương lớn với đầu xương nhọn phía dưới ngón út.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này ngoài việc chữa trị chấn thương trẹo cổ tay rất hiệu quả, còn vì cùng nằm trên phía Dương của bàn tay với huyệt Dương khê phía dưới chỗ lõm của ngón tay cái cho nên

có quan hệ tương hỗ với huyệt Dương khê, vì thế được dùng chữa trị hiệu quả rất nhiều bệnh khác như đau đầu, đau răng, đau nhức vùng má đến tai hoặc vùng xung quanh cổ, đau thần kinh liên sườn, thần kinh cánh tay. Trong trường hợp bệnh cấp tính, phát sốt, kết hợp với huyệt Dương khê, có hiệu quả trị liệu rất cao. Nó còn có tác dụng quan trọng trong việc chẩn đoán tình trạng bệnh của Đại tràng, Tiểu tràng và chữa trị bệnh hoa mắt chóng mặt, ù tai, chóng mặt do đứng lên đột ngột (hiện tượng rối loạn tiền đình)...

Thứ 154. HUYỆT THIẾU TRẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "thiếu" có nghĩa là ít, nhỏ, ở đây chỉ Tiểu tràng (ruột non); "Trạch" có ý nghĩa chỉ chỗ cỏ trên bờ sông bị ẩm ướt do tiếp xúc với nước. Tên của huyệt đạo này ngoài việc chỉ vị trí của nó ở tại chỗ lõm hơi tiếp xúc giữa thịt với xương mà còn biểu thị là đường đi (kinh lạc) của các huyệt đạo có liên quan đến cơ năng của Tiểu tràng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm mé ngoài chân móng tay út. Nói một cách nghiêm túc thì nó không phải nằm sát cạnh chân móng tay mà là ở nơi hơi tách ra ngoài.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng đau nhức mắt, nhất là chứng đục thuỷ tinh thể, mù mắt xanh (thanh manh), những vết lấm chấm bên trên nhãn Cầu... Nhưng cần phải lưu ý: để trị liệu các chứng bệnh này không thể dùng liệu pháp trị liệu tại gia đình để chữa mà cần phải tìm đến người giỏi chuyên môn trị liệu huyệt đạo để thực hiện.

Đối với các chứng ớn lạnh, phát sốt mà không ra mồ hôi, ho, sưng cố họng, tim đập quá nhanh, nghẹn thở, bồn chồn bứt rứt, nóng ran trong ngực, đau nhức cổ, đau đầu, nhức đầu, chảy nước dãi, quá nhiếu nước bọt… kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả tích cực.

Theo Đông y thì những huyệt đạo nằm dưới các móng tay móng chân có tác dụng chữa trị chứng bán thân bất toại hết sức hiệu quả; nhưng khi tiến hành trị liệu cần phải lưu ý: đối với hiện tượng tê liệt bên nửa thân hình bên trái thì tác động lên các huyệt đạo bên trái; nếu liệt bên phải thì tác động lên các huyệt đạo phía bên phải. Huyệt Thiếu trạch nằm ở phía dưới móng ngón tay út, vì thế nó cũng là một trong những huyệt chuyên dùng để chữa trị chứng bán thân bất toại.

Phần 6. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở CHÂN

Thứ 155. HUYỆT ÂM LIÊM

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Âm” có nghĩa là Âm bộ, Âm khí; "Liêm” là chỉ góc cạnh, một bên; vì thế huyệt đạo có tên là Âm liêm biểu thị nó nằm ở một góc của Âm bộ và có hiệu quả trong chữa trị các chứng bệnh của Âm bộ.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Hai chân dang rộng hết cỡ, sờ bên cạnh cơ quan sinh dục sẽ đụng một thớ gân cứng, huyệt đạo này nằm bên trong và phía dưới thớ gân ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các bệnh của phụ nữ nhất là đối với triệu chứng khó mang thai và kinh nguyệt không đều. Để trị liệu bệnh kinh nguyệt thất thường, không chỉ có dựa vào huyệt Âm liêm mà còn cần phải đồng thời kích thích lên các huyệt Thận du, Thượng liêu, Thứ liêu, Trung liêu, Cự quan, Thái khê để tăng thêm hiệu quả. Ngoài ra, đối với triệu chứng viêm dịch hoàn, đau dây thần kinh bế tỏa (còn gọi là thần kinh bế khổng), đau chi dưới, hư lạnh vùng eo, chướng bụng dưới, liệt dương... kích thích lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả chữa trị.

Thứ 156. HUYỆT XUNG MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Xung” chỉ hướng đi, hướng thẳng tiến, ở đây có ý chỉ sự xung động, sự nhảy nhót. "Môn” có nghĩa là nơi ra vào. Huyệt Xung môn ở tại nơi động mạch đập rất mạnh, nó như là một cánh cửa của cơ thể để năng lượng tiến thẳng vào vùng bụng.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Ở giữa bụng dưới và đùi có một rãnh phân cách gọi là rãnh háng; huyệt Xung môn nằm ở giữa rãnh háng, tại nơi có thể sờ thấy mạch đập của động mạch.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc khắc phục những cơn đau dữ dội xảy ra từ vùng trên rốn cho đến buồng tim và cả hiện tượng đau do co thắt tử cung, đau kinh nguyệt; cũng rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau nhức từ rốn lên đến buồng tim do bị cảm nắng, cơ quan sinh dục nữ bị khô do tuổi tác hoặc cơ thể bị hàn lạnh; thần kinh không tự điều khiển được do bị sung huyết đầu (xuất huyết não) nặng. Theo Đông y những triệu chứng ấy được gọi là Thượng xung, huyệt Xung môn có tên như vậy vì có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng sung

huyết và cơ thể hư lạnh. Vùng xung quanh huyệt đạo này cũng thường có những bệnh thuộc về cơ quan sinh dục nam hoặc nữ như đau đớn vì co cơ, đè nặng; sử dụng huyệt đạo này để khắc phục sự đau đớn do các chứng viêm tinh hoàn, trực tràng thoát vị, sa tử cung... Ngoài ra, nó còn được dùng để khắc phục chứng co giật trẻ em, tim đập nhanh, lo lắng sợ hãi, nghẹn thở, bụng báng.

Thứ 157. HUYỆT PHỤC THỎ (CÒN GỌI LÀ PHỤC THỐ)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Phục" có nghĩa là nằm sấp, "Thố" có nghĩa là con thỏ. Huyệt đạo này quen gọi là Phục thỏ, nằm ở chỗ cơ bắp nổi lên trên bắp đùi trông giống như lưng của một con thỏ đang nằm sát mặt đất, nên nó được đặt tên như thế.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi ngồi thẳng thì cơ thẳng đùi ở bắp đủi nổi gồ lên; huyệt Phục thỏ nằm gần giữa bắp cơ nổi gổ lên trên đùi trước, gần như chính giữa khoảng cách từ đầu gối cho đến háng.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu đối với các triệu chứng nhức mỏi, đau đớn do các sợi cơ đùi bị tổn thương (như trường hợp bị căng cơ), đau đầu gối do hàn lạnh, bị phù chân nghiêm trọng đến không thể đi bộ được; trướng bụng, đau tức ngực, bán thân bất toại vì bị trúng gió. Ngoài ra, đối với các triệu chứng đau thần kinh chân, đau thần kinh tọa, chức năng dạ dày và đường ruột bị bất thường... huyệt đạo này cũng được sử dụng để trị liệu.

Thứ 158. HUYỆT CƠ MÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Cơ" có nhĩa là cái ky, cái giỏ tre hốt rác, còn là một thứ nông cụ dùng để sàng lọc bụi bặm chất bẩn ra khỏi hỗn hợp, có ý là loại bỏ những thứ ô uế, cặn bã. "Môn" có nghĩa là cửa ra vào. Tóm lại tên của huyệt đạo này biểu thị sự loại bỏ những dị vật, tức là tà khí (nguyên nhân gây bệnh) ra khỏi những hỗn hợp nhập vào cơ thể. Riêng từ "Cơ" còn có nghĩa là tư thế ngồi hai chân khép chặt nhau; sở dĩ phải ngồi rất nghiêm trang như thế là vì để loại bỏ tà khí quấn chặt hai chân nên hai chân phải khép chặt vào nhau khi ngồi.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm gần chính giữa đùi trước, phía trên đầu gối chừng 8 đốt ngón tay, nơi ấy có thể nhận thấy nhịp đập của động mạch đùi.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Ngoài tác dụng trị liệu các triệu chứng đau nhức do chấn thương rách cơ đùi, huyệt đạo

còn có tác dụng cao trong chữa trị các bệnh phụ khoa, viêm tinh hoàn và các chứng bệnh cơ quan sinh dục nam. Khi gặp các chứng đau hạch háng, đau thần kinh bế tỏa, u bướu của tĩnh mạch chân, trĩ, tiểu tiện không kiểm soát được.., tác động lên huyệt đạo này sẽ khắc phục được tình trạng háng sưng đau, đái són, bài tiết nước tiểu khó khăn.

Thứ 159. HUYỆT HUYẾT HẢI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Huyết” là nói về máu, "Hải” có nghĩa là biển cả, là nơi nước tập trung; vì thế Huyết hải có nghĩa là biển máu; biểu thị huyệt đạo này chuyên trị liệu những căn bệnh có liên quan về máu. Phía dưới rốn có huyệt Khí hải, khi nằm ngửa và hai chân dang ra một góc 60 độ, thi hai huyệt Huyết hải trên hai chân và huyệt Khí hải tạo thành một tam giác đều. Theo Đông y thì khí là năng lượng của sự sống, tức là bài trừ sự ngưng trệ của máu huyết là huyệt Huyết hải, còn bài trừ tà khí là huyệt Khí hải.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt Huyết hải nằm phía đùi trong và cách khớp xương đầu gối chừng 3 đốt ngón tay về phía trên. Khi duỗi thẳng chân và thẳng đầu gối, phía bên trong đầu gối hình thành một chỗ lõm, huyệt Huyết hải nằm phía trên chỗ lõm ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt Huyết hải có hiệu quà cao trong việc khắc phục sự ngưng trệ của máu huyết, thúc đẩy máu huyết tuần hoàn thông suốt; vì thế nó rất có hiệu quả trong việc chữa trị các triệu chứng bệnh sinh lý phụ nữ như kinh nguyệt không đều, đau kinh nguyệt, trướng bụng dưới, phù thũng, đau đầu gối, đau lưng, đau nhức vai, đau đầu... Những triệu chứng ấy Đông y gọi là ứ huyết và cho rằng Huyết hải là nguyên nhân gây nên; khi triệu chứng ứ huyết xuất hiện thì đương nhiên huyệt Huyết hải sẽ bị đau đớn, do đó day ấn, massage lên huyệt Huyết hải thì sẽ tiêu trừ được các triệu chứng ấy. Là huyệt đạo thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, nên đối với các triệu chứng trục trặc do tuổi tác, do thiếu máu, bệnh lậu, liệt dương, mẩn ngứa hoặc các bệnh da cơ liên quan đến dung nhan... huyệt đạo này đêu có tác dụng chữa trị cao, kể cả với những cơn đau cơ bắp đùi.

Thứ 160. HUYỆT NỘI TẤT NHÃN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này nằm mé bên trong, cùng với huyệt Ngoại tất nhãn phía bên ngoài kẹp xương đầu gối vào giữa. Nếu như coi đầu gối có hình khuôn mặt của con bò con thì hai huyệt này nằm ở vị trí của 2 con mắt, vì thế mới có tên là Nội tất nhãn, Ngoại tất nhãn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi ngồi trên ghế, co cẳng chân lại thì ngay phía dưới xương đầu gối về phía bên trong có một chỗ lõm, đó chính là huyệt Nội tất nhãn.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng của bệnh đau đầu gối nên được sử dụng để chữa trị bệnh phong thấp khớp mạn tính hoặc chứng trẹo khớp xương, dị dạng đầu gối; nó không chỉ khắc phục đau đớn mà còn có hiệu quả trong việc chữa trị hiện tượng tích nước trong đầu gối. Nếu đau đầu gối vì nguyên nhân lão hóa thì phía trong đầu gối đau tương đối nhiều, do đó kích thích lên huyệt Nội tất nhãn. Nhưng nếu đau đầu gối vì những lý do vật lý như vặn chuyển thân thể thì thường đau phía ngoài đầu gối, khi đó kích thích lên huyệt Ngoại tất nhãn sẽ có hiệu quả cao hơn. Huyệt đạo này cũng có thể tác động bằng phương pháp đốt cứu; và cũng rất hiệu quả trong chữa trị chứng đau lưng.

Thứ 161. HUYỆT NGOẠI TẤT NHÃN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này cùng với huyệt Nội tất nhãn đối xứng với nó, kẹp xương đầu gối vào chính giữa. Nếu coi đấu gối giống hình khuôn mặt của con bò con thì hai luyệt đạo này nầm ở vị trí 2 con mắt, vì thế mới có tên gọi là Ngoại tất nhãn và Nội tất nhãn.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi ngồi trên ghế, co cẳng chân lại thì ngay phía dưới và mé bên ngoài xương đầu gối xuất hiện một chỗ lõm, đó chính là huyệt Ngoại tất nhãn.

II. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng của bệnh đau đầu gối, vì thế nó được sử dụng để chữa trị bệnh phong thấp khớp mạn tính hoặc trẹo khớp xương, dị dạng đầu gối. Nó không chỉ khắc phục sự đau đớn mà còn có tác dụng chữa trị tình trạng tích nước trong đầu gối. Khi thực hiện động tác đánh golf, nếu tư thế không chính xác, thân hình bị vặn, làm cho đầu gối đau, mà chủ yếu là đau mé ngoài đầu gối; kích thích lên huyệt Ngoại tất nhãn sẽ có hiệu quả cao hơn. Trị liệu huyệt đạo này còn có thể kích thích bằng phương pháp đốt cứu; và cũng rất hiệu quả trong chữa trị chứng đau lưng.

Thứ 162. HUYỆT LƯƠNG KHÂU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Lương” là chỉ những cây gỗ nằm ngang để chống đỡ mái nhà, còn từ “Khâu” là để chỉ gò, núi. Khi duỗi thẳng đầu gối, dây chằng Tràng kính sẽ nổi lên phía trên đầu gối, dây chằng này vốn ở trạng thái thẳng đứng, là một tổ hợp các dây chằng quan trọng để giữ cho thân hình có thể đứng thẳng được. Huyệt này có tên Lương khâu là vì nó nằm bên cạnh chỗ gồ lên của

dây chằng Tràng kính.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm mé ngoài xương bánh chè một đốt ngón tay và phía trên nó chừng 2 đốt ngón tay; ấn lên vị trí đó sẽ nhận thấy có thớ gân nhỏ. Khi duỗi thẳng đầu gối, phía bên ngoài xương đầu gối (xương bánh chè) sẽ hiện ra một rãnh sâu, từ xương bánh chè đẩy theo rãnh ấy lên phía trên cho đến cuối rãnh, ấn mạnh lên vị trí ấy, nếu cảm thấy đau, thì đó chính là huyệt Lương khâu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Ngoài việc trị liệu rất hiệu quả các triệu chứng đau đầu gối, huyệt đạo này còn có tác dụng khống chế rất hiệu quả các triệu chứng của bệnh đau dạ dày cấp tính; khi lưng bị đau đột ngột, dạ dày lên cơn co thắt, ấn lên huyệt đạo này sẽ chế ngự được cơn đau. Huyệt đạo này còn được sử dụng để trị liệu các triệu chứng bệnh của chân, lưng, đầu gối, bán thân bất toại, viêm khớp gối, phong thấp, thần kinh tọa, các triệu chứng của bệnh dạ dày và ruột vì ốm nghén, kiết lỵ. Đối với việc khống chế viêm dạ dày do ảnh hưởng thần kinh, suy nhược dạ dày mãn tính, các triệu chứng đau bụng cấp tính và kiết lỵ... thì dùng phương pháp đốt cứu lên huyệt đạo này sẽ có hiệu quả cao hơn.

Thứ 163. HUYỆT ĐỘC TỊ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Độc" có nghĩa chỉ con bò con, “Tị” tức là lỗ mũi; nếu coi xương bánh chè là cái trán, thì cơ gân ở giữa để liên kết hai bên xương bánh chè được coi là lỗ mũi của bò con. Vì huyệt Độc tị có vị trí ở vùng gần đầu gối nên có tên như thế. Từ "Độc" ngoài ý nghĩa chỉ con bò con, còn có nghĩa là cái động, hang, tổ...

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm phía trên dây chằng giữa xương đầu gối và xương ống chân. Khi coi xương bánh chè như khuôn mặt con bò con, hai huyệt Nội tất nhãn và Ngoại tất nhãn hai bên xương bánh chè được coi là hai con mắt, ở giữa chúng có một hình giống như lỗ mũi con bò, đó chính là huyệt Độc tị.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên dùng để trị liệu các chứng bệnh của đầu gối như viêm khớp gối, đau khớp xương, phong thấp khớp đầu gối, sưng nước, phù chân, trẹo đầu gối và tê bại đầu gối.

Thứ 164. HUYỆT THỪA PHÙ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thừa" là chỉ sự tương trợ, hiệp lực, giải cứu, chống đỡ, có nghĩa là sự bảo hộ phù trì, thừa hưởng. Từ "Phù" là chỉ sự bảo vệ, giúp đỡ, cứu trợ. Như thế có thể hiểu được huyệt đạo này dùng để bảo hộ, trợ giúp cho các chức năng của chi dưới.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi nằm sấp, ngay phía dưới mông có một nếp nhăn lớn chạy ngang làm ranh giới giữa mông và đùi sau; ấn nhẹ lên vị trí chính giữa nếp nhăn ấy, nếu thấy cảm giác đau đớn lan về hướng đầu gối, thì nơi ấy chính là huyệt Thừa phù.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong chê ngự cảm giác đau đớn hoặc tê cứng khu vực từ bên trong đùi cho đến Âm bộ, các sợi cơ bắp bị chấn thương, bệnh trĩ kéo dài liên tục, đại tiểu tiện khó khăn... Khi vùng chân bị đau, ấn nhẹ lên khu vực giữa nếp nhăn phía dưới mông, sẽ phát hiện một vị trí bị kết cứng; nguyên nhân là do cơ bắp vùng móng đã làm việc quá sức để bảo vệ cho chân đau, nên bị kết cứng. Dùng phương pháp day ấn, massage hoặc châm cứu lên huyệt đạo này để hóa giải kết cứng, đem đến sự thư giãn cơ bắp, làm cho dịu hẳn cơn đau. Huyệt Thừa phù nằm ở vị trí thần kinh tọa nối từ giữa xương chậu ra bên ngoài, nên nó rất có hiệu quả trong việc khắc phục cảm giác đau nhức của cơ thể vùng từ phía sau đùi cho đến khắp cả chân do bệnh đau thần kinh tọa gây nên.

Thứ 165. HUYỆT ÂN MÔN (CÒN GỌI LÀ YÊN MÔN)

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Ân" chỉ sự thịnh vượng, chuyển sang thành nhiều, nặng, ở giữa... Từ "Môn" trong Đông y chỉ nơi mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) ra vào; vì thế tên của huyệt đạo này biểu thị nó nằm ở vị trí giữa đùi và có hiệu quả chế ngự tà khí.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt Ân môn nằm giữa mặt sau đùi. Trong tư thế nằm sấp có thể xác định vị trí của huyệt đạo này nằm gần chính giữa đường thẳng nối khoảng cách từ điểm giữa của nếp nhăn ranh giới mông và đùi, với điểm giữa nếp nhăn chạy ngang phía sau đầu gối. Dùng đầu ngón tay dịch chuyển qua lại điểm ấy sẽ nhận thấy một thớ gân chạy dọc, đó chính là vị trí của huyệt Yên môn (còn gọi là Yên môn).

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Ân môn là huyệt đạo nổi tiếng hiệu quả trong việc khắc phục triệu chứng đau thần kinh tọa. Đối với chứng đau thần kinh tọa mạn tính, đốt cứu lên huyệt đạo này, cực kỳ hiệu quả. Với các triệu chứng đau nhức, tê mỏi, ê ẩm đùi vùng từ bẹn mông cho đến phía trên đầu gối, chuột rút

bắp cẳng chân, đau nhức vùng lưng và eo, đau lưng, sưng chân, tê liệt chi dưới...kích thích lên huyệt Yên môn sẽ thu được kết quả tích cực.

Thứ 166. HUYỆT ÂM CỐC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Âm cốc" là chì cái khe, chỗ lõm ở đàng phía sau đầu gối; biểu thị huyệt đạo này nằm tại vị trí như một cái khe ở phía sau chân, tức là chỗ lõm phía sau đầu gối.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi hơi co đầu gối, phía sau đầu gối sẽ xuất hiện nếp nhăn chạy ngang, huyệt Âm cốc nằm ở đầu nếp nhăn phía bên trong, tức là hướng bên ngón chân cái.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trong chữa trị các trệu chứng bệnh hệ sinh dục cả nam lẫn nữ như bạch đới, liệt dương... và cũng rất hiệu quả với các trường hợp các sợi cơ đùi bị tổn thương (rách cơ đùi), viêm khớp đầu gối, phong thấp, chức năng thận suy giảm, sinh lực yếu kém, đầu gối tê bại. Khi quá hốt hoảng kinh sợ, toàn thân mất hết sức lực, đứng không vững chỉ muôn ngồi; không đứng lên được vì cho rằng khớp ống lưng bị yếu, nhưng thực ra không phải vậy mà là do đầu gối mất hết sức lực dẫn đến; gặp những trường hợp ấy, kích thích lên huyệt Âm cốc sẽ có hiệu quả tốt. Ngoài ra, đối với các triệu chứng thuộc về phần bụng dưới nam giới như bìu dái, bộ phận sinh dục sưng hoặc trướng bụng dưới ở phụ nữ, sinh lý bất bình thường, kinh nguyệt ra quá nhiều... kích thích lên huyệt đạo này sẽ chế ngự được.

Thứ 167. HUYỆT ỦY TRUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "ủy" chỉ sự ủy thác, ủy nhiệm, thuận tùng, ủy khúc; "Trung" tức là điểm giữa, trung ương, trung gian; từ đó có thể hiểu "ủy trung" biểu thị vị trí của nó nằm ở chính giữa chỗ gấp khúc của đầu gối.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Trong tư thế nằm sấp, hai chân duỗi thẳng, xác định được huyệt ủy trung nằm ngay chính giữa nếp nhăn chạy ngang phía sau đầu gối.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Là huyệt đạo quan trọng tiêu trừ cảm giác đau đớn của chân như các triệu chứng khớp đấu gối bị dị dạng, đau thần kinh tọa, đau eo lưng, chuột rút bắp cẳng chân. Ngoài ra cũng rất hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng của bệnh phụ khoa, cao huyết áp, trúng gió, phong thấp. Triệu chứng dị dạng khớp đầu gối thường xảy ra với phụ nữ cao tuổi, vì để bảo hộ cho đầu gối

nên bắp cẳng chân, chân, eo, mông hay cảm thấy đau nhức hoặc tê mỏi. Khi gặp trường hợp này thì việc quan trọng nhất là phải trị liệu nguyên nhân gây nên đau đấu gối, sử dụng huyệt ủy trung để trị liệu cũng có hiệu quả cao. Khí kích thích lên huyệt đạo này bằng phương pháp day ấn huyệt hoặc massage thì chỉ nên tiến hành nhẹ nhàng, từ từ sẽ cho hiệu quả, không nên dùng sức quá mạnh.

Thứ 168. HUYỆT ỦY DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Ủy” đi từ ý nghĩa ủy thác chuyển sang ủy nhiệm, thuận tùng, ủy khúc. Từ “Dương” là Dương trong Âm Dương; vì quan niệm rằng phía ngoài đùi là Dương, phía trong là Âm vì thế từ "Dương” trong ủy dương muốn nói đến phía ngoài của đùi. Từ đó có thể hiểu được huyệt ủy dương biểu thị mé ngoài chỗ gấp khúc phía sau đầu gối.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi nằm sấp duỗi thẳng chân sẽ nhận thấy huyệt ủy dương nằm mé ngoài điểm chính giữa nếp nhăn (huyệt ủy trung) phía sau đầu gối chừng 2 đốt ngón tay. Nếu dung cách khác để xác định thì chí cần tìm vị trí cách huyệt ủy trung 2 đốt ngón tay ở mé ngoài, thì đó chính là huyệt ủy dương. Cũng ở phía ấy, có một thớ gân lớn nối lên đùi, huyệt úy dương nằm mé trong thớ gân ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng đau lưng và eo lưng, đau phía sau đầu gối, đi tiểu không ra, đau nhức do co giật cơ, bụng dưới kết cứng, rách cơ đùi, đau thần kinh tọa, viêm bàng quang. Đặc biệt có hiệu quả trị liệu chứng dị dạng khớp đầu gối do bị lão hóa, như gân hoặc cơ bắp xung quanh đầu gối bị bó chặt hoặc quá nhão do máu huyết tuần hoàn không thông suốt làm cho khớp đầu gối bị biến dạng. Nếu sử dụng liệu pháp châm hoặc cứu lên huyệt ủy dương thì hiệu quả sẽ tăng gấp bội.

Thứ 169. HUYỆT KHÚC TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Khúc” có nghĩa là uốn khúc, muốn chí chỗ uốn cong nơi khớp gối. “Tuyền” là suối nước, là nguồn nước. Vì thế Khúc tuyền chỉ vị trí nơi chỗ uốn cong khớp đầu gối, là nơi mà năng lượng sức sống của cơ thể và tinh thần tuôn ra.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Khi duỗi thẳng đầu gối, bên trong đầu gối sẽ xuất hiện một chỗ lõm, huyệt Khúc tuyên nằm ngay chỗ lõm ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng bệnh có liên quan đến thành phần nước và máu trong cơ thể như: thành phần nước nhiều ít, phân cứng lỏng khi bị bệnh kiết lỵ hoặc hông dưới đau nhức khi đi tiểu khó khăn; kích thích lên huyệt đạo này sẽ chế ngự được. Nếu dùng tên bệnh để gọi thì huyệt đạo này chuyên dùng để trị liệu các triệu chứng đau rát khi đi tiểu, đái dắt, đái dầm do các bệnh viêm niệu đạo, viêm bàng quang, bệnh lậu gây nên. Đối với các triệu chứng có liên quan đến sự tuần hoàn của máu huyết như sung huyết trên đầu, chảy máu cam, đặc biệt là các bệnh liên quan đến kinh nguyệt của phụ nữ như kinh nguyệt không đều, lượng kinh nguyệt ra khác thường, khó mang thai... huyệt đạo này có hiệu quả trị liệu cao. Nó còn có tác dụng chế ngự triệu chứng đau chân do các loại bệnh khác nhau gây nên; đặc biệt là đau nhức từ dưới hông cho đến đùi, đau xương ống chân, cẳng chân cứng nhắc không linh hoạt, tinh lực suy yếu.

Thứ 170. HUYỆT TÚC TAM LÝ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Tam” có nghĩa là số 3, Đông y cho rằng đó là số thiêng của trời, là một con số quan trọng của sự may mắn, hạnh phúc. Từ “Lý” được chia thành 2 từ “Điền” và "Thổ” bao gồm ý nói tới “lúa”, từ đó chuyển sang khái niệm liên quan tới lương thực, tức là có ý chi đến dạ dày và ruột; điều đó nói lên đây là huyệt đạo quan trọng có liên quan mật thiết đến tình trạng của dạ dày và ruột.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Thẳng phía dưới mé ngoài xương đầu gối có một chỗ lõm; huyệt đạo này nằm trên đường thẳng nối chỗ lõm ấy với phía trên mắt cá ngoài và nằm dưới chỗ lõm ấy chừng 3 đốt ngón tay. Có thể dùng biện pháp sau đây để xác định vị trí của huyệt đạo ấy: ví dụ tìm huyệt trên chân trái, co đầu gối trái lên thành một góc vuông, dùng ngón tay cái của bàn tay trái ấn lên xương bánh chè, trong khi ngón tay trỏ tì lên xương cẳng chân duỗi thẳng, vị trí mà đầu ngón tay giữa tiếp xúc với cẳng chân sẽ là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đây là một huyệt đạo quan trọng được ứng dụng rộng rãi để trị liệu các triệu chứng như lồng ngực nóng ran, nấc cụt, buồn nôn do các bệnh đau dạ dày: co thắt dạ này, viêm dạ dày, sa dạ dày, nhão dạ dày, yếu dạ dày gây nên thân thể mệt mỏi, kiệt sức, gầy yếu, khô cổ khát nước, phù thũng do bệnh đái tháo đường và các triệu trứng của bệnh gan và mật gây nên; cũng như các triệu chứng của bệnh kiết lỵ mạn tính, táo bón do hệ tiêu hóa có những thay đổi bất thường gây nên. Huyệt đạo này cũng rất hiệu quả trong trị liệu các bệnh về chân, đau gối, eo lưng như bệnh phù chân, đau dây thần kinh, bán thân bất toại, chân và đầu gối tê mỏi do bị

trúng gió, nuột rút bắp cẳng chân, đau thần kinh tọa... Đối với các triệu chứng của bệnh đường hô hấp, thể lực suy yếu do bị đau tim, để phục hồi chức năng tiêu hóa, bồi bổ sức khỏe... tác động lên huyệt đạo này cũng rất hiệu quả; nó không chỉ dùng vào việc chữa trị suy nhược thần kinh, đau thần kinh, I-stê-ri, tinh thần dao động, kể cả trường hợp liệt dương vì nguyên nhần tâm lý, mà còn có tác dụng đối với các bệnh của mũi như: viêm mũi do quá béo phì, viêm xoang mũi, mất khả năng khứu giác; hoặc các triệu chứng của bệnh trúng gió, mẩn ngứa, tê bại ở trẻ em, suy nhược cơ thể trẻ em, đái dầm... Huyệt đạo này không chỉ có hiệu quả trong trị liệu các bệnh mạn tính mà còn nổi tiếng trong việc tăng cường tuổi thọ khi đốt cứu lên nó mặc dù cơ thể hoàn toàn không có bệnh.

Thứ 171. HUYỆT ÂM LĂNG TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Âm” có nghĩa là ở phía âm, từ “Lăng” là chỉ gò núi, từ "Tuyền” biểu thị suối nước, nguồn nước. Tên gọi của huyệt đạo chỉ: ở mặt âm của cẳng chân, xương cẳng chân phía bên trong nổi gồ lên như một quả đồi, từ đó nâng lượng tuôn trào ra và tuần hoàn khắp cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Từ mắt cá chân trong, lần theo xương cẳng chân mé trong lên đến gần đầu gối sẽ phát hiện một chỗ xương lớn gồ lên. Huyệt Âm lăng tuyền ở vị trí thấp hơn chỗ xương gồ lên đó một ít và hơi lệch về phía trước.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Phạm vi ứng dụng của huyệt đạo này rất rộng và hiệu quả trong chữa trị rất cao, chủ yếu để trị liệu bệnh đau lưng, đau đầu gối, đau chân, bệnh cơ quan sinh dục nữ, bệnh hệ tiết niệu, đau dạ dày, đường ruột; do cơ thể hư lạnh mà tay chân lạnh ngắt, đầu gối đau nhức, đau bụng, biếng ăn; một bên bụng có cảm giác nặng nề, suyễn nặng, sung huyết đầu, đau lưng, mẩn ngứa, các bệnh thông thường của phụ nữ, đái tháo đường, bí đái, đái són, tiểu tiện khó khăn do cao tuổi... Đối với các triệu chứng bệnh do cơ thể hư lạnh gây nên như: tay chân hư lạnh do bệnh huyết áp, do bị bệnh phụ nữ, đau bụng, kiết lỵ do khi ngủ gặp lạnh..., kích thích lên huyệt Âm lăng truyền sẽ có hiệu quả chữa trị cao. Ngược lại khi bị các triệu chứng bệnh do nhiệt, sưng, đau đầu do cảm nắng, say nắng thì tác động lên huyệt Dương lăng tuyền sẽ có hiệu quả cao hơn.

Thứ 172. HUYỆT ĐỊA CƠ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Địa" chỉ đất, thổ, biểu thị Tỳ chi tạng, Vị chi phủ (theo quan điểm ngũ hành của học thuyết Đông y). Từ “Cơ” tức là cơ quan, là sự biến hóa của sự vật, là tính trọng yếu của sự vật,

có nghĩa là sự cơ mật... Thể hiện nó là một huyệt đạo quan trọng xuất hiện vì sự bất thường của các cơ quan chức năng nội tạng do hệ tiêu hóa bị bệnh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm phía trong xương cẳng chân, thấp hơn nếp nhăn chạy ngang đằng sau đầu gối chừng 5 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng: tinh lực suy yếu, đau thần kinh đùi, chi dưới tê bại, phù thũng chân, viêm khớp xương đầu gối; cũng như trong các trường hợp viêm đại tràng, ăn không tiêu, viêm dạ dày cấp tính, loét dạ dày, dịch vị dạ dày quá nhiều, đái tháo đường... do bệnh của các cơ quan nội tạng hoặc các chứng bệnh có liên quan tới sự thay đổi đột ngột. Đối với các triệu chứng thức ăn nuốt không trôi do cổ họng bị sưng phù, bí đái, đau lưng, sưng một bên bụng, tinh lực suy yếu, thân tâm bệnh, bụng dưới kết cứng, đau từ hông dưới cho đến đầu gối vì bệnh phụ nữ... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị.

Thứ 173. HUYỆT TRUNG ĐÔ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Trung” có nghĩa là mệnh trung, từ "Đô" là chuyển từ đô hội sang ý nghĩa tương đồng với hỗn hợp, hòa quyện; biểu thị nước có thế mạnh và đang lưu thông. Huyệt đạo này còn có biệt danh là Trung khích.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Kê mũi chân lên, từ gót chân lần theo gân gót chân (nhượng chân) thẳng lên trên cho tới khi đụng bắp cẳng chân (cơ bụng chân) gồ cao lên ở mặt sau cẳng chân; bên cạnh đó là vị trí tiếp giáp giữa gân gót chân với bên dưới cơ bụng chân, đó chính là huyệt Trung đô. Huyệt này nằm phía bên trong cẳng chân và có cao độ là điểm tiếp giáp giữa nhượng chân và bắp cẳng chân, thẳng bên trên mắt cá chân trong. Có thể tìm ra huyệt đạo này một cách dễ dàng bằng cách xác định vị trí nằm trên cẳng chân trong và cách trung tâm mắt cá chân trong chừng 7 đốt ngón tay về phía trên, đó là vị trí huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc trị liệu các bệnh đường ruột mạn tính, bụng bị kết cứng và đau đớn; cũng như các triệu chứng bệnh của bộ máy sinh dục, nhất là có tác dụng cầm máu đối với bệnh phụ nữ như xuất huyết liên tục sau khi sinh (bệnh sản hậu) hoặc khí hư ra quá nhiều và các chứng bệnh của tử cung hay buồng trứng.

Thứ 174. HUYỆT LÃI CÂU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Lãi” muốn chỉ loại côn trùng ăn thân cây; do gọi xương ống chân (xương cẳng chân) là một thân cây nên huyệt đạo nằm trên đó mới có tên là Lãi câu, huyệt đạo này biểu thị nó là một cái mương mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) xâm hại cẳng chân ngưng trệ tại đó.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên vùng xương ổng chân không có cơ bắp phía trong cẳng chân và cách mé dưới mắt cá chân trong chừng 5 đốt ngón tay về phía trên. Từ phía sau mé trong xương ống chân men về phía trước một chút, sẽ tìm thấy vị trí của huyệt Lãi câu.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Có hiệu quả cao trong việc chữa trị các triệu chứng của bệnh viêm tuyến tiền liệt như đái không ra, đi tiểu rất khó khăn, vùng phía dưới rốn căng cứng, bụng dưới căng đau, hay nấc cụt, tắc nghẹn cổ họng, đau nhức lưng. Huyệt đạo này cũng có hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh phụ khoa như kinh nguyệt không đều, bạch đới. Ngoài ra, kích thích lên huyệt Lãi câu còn có tác dụng nâng cao chức năng gan hoặc chức năng thận.

Thứ 175. HUYỆT THỪA CÂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Thừa” chỉ sự tiếp thu, thừa hưởng, nghênh đón; từ “Cân” là chỉ gân của gân cốt. Tên của huyệt đạo biểu thị nó thừa tiếp gân cẳng chân, tức là rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh của khu vực ấy.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở chỗ gồ cao lên phía sau cẳng chân, nằm trên đường thẳng nối từ vị trí chính giữa nếp nhăn ngang phía sau đầu gối với gân gót chân (tức nhượng chân); tại vị trí cách huyệt ủy trung nằm chính giữa nếp nhăn chạy ngang phía sau đầu gối chừng 5 đốt ngón tay về phía dưới.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong chữa trị các bệnh của cẳng chân. Khi bơi ở biển, sông, hồ thường xảy ra hiện tượng chuột rút bắp cẳng chân, dễ bị chết đuối. Khi ấy không nên hoang mang, chỉ cần ấn lên huyệt Thừa cân là có thể từ từ giải tỏa được; nếu bị chuột rút nặng, kết hợp day ấn cộng với massage sẽ khắc phục được. Nếu chuột rút đã trở thành thói quen, thường xuyên xảy ra thì sau khi thực hiện các phương pháp chế ngự cấp tốc nêu trên, tiến hành thêm các biện pháp massage hoặc ấn huyệt, châm cứu, thì sẽ rất tốt. Ngoài ra khi có hiện tượng đau dữ dội từ eo đến lưng, táo bón, trĩ, tay chân tê bại không thể hoạt động được, chảy máu cam, nôn mửa nặng, kiết lỵ hoặc các triệu chứng đau thần kinh tọa, tê mỏi mất sức vùng

từ đầu gối trở xuống, tác động lên huyệt Thừa cân sẽ có hiệu quả khắc phục; đốt cứu sẽ càng hiệu quả.

Thứ 176. HUYỆT THỪA SƠN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Thừa" có nghĩa là tiếp thu, thửa hưởng, nghênh đón; "Sơn" có nghĩa là đồi núi, đỉnh núi, chất thành đống cao... Từ đó có thể hiểu được "Thừa sơn" là biểu thị sự thừa kế các tình trạng của cơ bắp nổi cao lên như núi.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Trong tư thế nằm sấp, lần từ gân gót chân lên giữa cẳng chân, đến vị trí ranh giới giữa nhượng chân và cơ bụng chân, di động sang hai bên sẽ cảm thấy một bộ phận kết cứng, đó chính là huyệt Thừa sơn; ấn mạnh lên vị trí đó sẽ cảm thấy rất đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng bệnh cẳng chân kể cả bị chuột rút. Khi gặp các triệu chứng chân bị sưng đau, tê bại, co rút cơ gân (chuột rút), tê liệt không thể đứng lên được...kích thích lên huyệt Thừa sơn sẽ khắc phục được. Ngoài ra đối với các triệu chứng bệnh đau thần kinh tọa, bán thân bất toại, đau lưng, trĩ, táo bón, quá béo làm cho mũi chân nặng nề, uể oải mệt mỏi... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị. Với các trường hợp chân tê mỏi hoặc quá sức, phù thũng... kết hợp các biện pháp bấm huyệt với massage sẽ được khắc phục. Nếu được các nhà chuyên môn trực tiếp trị liệu lên huyệt Thừa sơn thì hiệu quả rất cao; nhưng phương pháp trị liệu tại gia đình cũng có hiệu quả khá tốt.

QUAN HỆ GIỮA TẠNG PHỦ VỚI KINH LẠC GIỐNG NHƯ QUAN HỆ GIỮA VÒI NƯỚC VỚI ỐNG NƯỚC

Kinh lạc chủ yếu liên kết Lục tạng lục phủ tuần hoàn khắp cơ thể con người là 12 chính kinh cộng với Nhâm mạch và Đốc mạch, tổng cộng là 14 kinh. Đây là những con đường đế khí huyết lưu thông khắp cơ thể, tức là Kinh thủy của năng lượng, đồng thời cũng là đường đi của các huyệt đạo. Nói một cách chính xác, huyệt đạo là kinh huyệt, nhưng thực ra thì trong thân thể không hề có huyệt mà chỉ có sự biểu hiện những vị trí trọng yếu của kinh lạc mà thôi. Có thể giải thích điều đó bằng quan niệm cho rằng những vị trị trọng yếu ấy chính là những chỗ mà sự lưu thông của năng lượng bị ngưng trệ hoặc phát sinh các loại phản ứng. Muốn tìm hiểu mối quan hệ giữa kinh lạc với huyệt đạo một cách dễ dàng, thì hãy coi tạng phủ như những chiếc vòi nước, còn kinh lạc là đường ống nước nối các vòi nước ấy với nhau. Dòng nước tử vòi nước cháy mạnh ra, nếu đường ống nước không gặp trục trặc, sự cố khác thường thì dòng nước vẫn tiếp tục chảy mạnh như thế. Nhưng nếu có một chỗ nào đó của đường ống bị đè bẹp xuống rồi

lại được to ra như cũ thì sẽ xảy ra hiện tượng sức nước bị yếu hẳn đi, chảy không thông nữa rồi lại đột ngột phun mạnh ra. Coi sự lưu thông ấy của nước như là sự lưu thông của khi huyết hoặc kinh thuỷ năng lượng của cơ thể; nó cũng bị ép bẹp xuống rồi buông ra tương tự như xảy ra với một huyệt đạo. Vì thế, sự bất thường trong cơ thể sẽ làm nảy sinh sự biến đổi của sức nước, khi ấy tự nhiên tại huyệt đạo sẽ sinh ra sự phản ứng; từ đó, có thể nói ngược lại rằng: để loại bỏ sự dị thường trong cơ thể thì chỉ cần kích thích lên huyệt đạo là đủ.

Thứ 177. HUYỆT PHI DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Phi” có ý là cao, "Dương” là chỉ phía ngoài của cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm phía ngoài cẳng chân, cách điểm giữa mắt cá chân ngoài 7 đốt ngón tay về phía trên nhưng lệch ra mé sau chừng một đốt ngón tay. Men theo mé ngoài gân gót chân, lần lên phía trên sẽ phát hiện một vị trí mà cơ bắp khá mềm, huyệt Phi dương nằm tại đó.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất có hiệu quả trong chữa trị các triệu chứng như chân tê dại vì bệnh phù chân, đau đầu gối và xương ống chân, ngón chân không thể vận động co duỗi; hoa mắt chóng mặt, sung huyết đầu, ngạt mũi, sổ mũi... Theo quan điểm của Đông y: nhiều lúc bộ phận cơ thể phía trên rốn bị đau thì sử dụng các huyệt đạo phía dưới rốn để chữa trị và ngược lại. Sỡ dĩ như thế là vì đã nắm bắt được sự tương phản của các chức năng giữa nửa thân trên và nửa thân dưới trong cơ thể con người, chúng có khả năng khống chế và hỗ trợ lẫn nhau; khoa học hiện đại cũng chứng minh được điều đó. Vì thế, mặc dù huyệt Phi dương nằm ở chân nhưng nó không chỉ trị liệu các triệu chứng bệnh ở chân mà với các triệu chứng bệnh của nửa thân trên như sung huyết đầu, ngạt mũi... nó cũng phát huy cao độ hiệu quả chữa trị.

Thứ 178. HUYỆT TRÚC TÂN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Trúc” có ý nghĩa là xây dựng, kiến lập, “Tân” có nghĩa là khách quý, là thuận tùng, dẫn dắt... Chữ “Tân” thêm chữ “Nhục” (thịt) ở bên cạnh thì có ý nghĩa chỉ xương ống chân và phía dưới đầu gối tức là chỉ xương cẳng chân. Vì thế tên của huyệt đạo này biểu thị nó là huyệt đạo quan trọng nằm ở mé sau xương ống chân (xương chày), ở vị trí mà khi đi bộ cơ bụng chân nổi gồ lên.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Nó nằm trên mé sau cẳng chân, phía trên điểm giữa mắt cá trong chừng 5 đốt ngón tay nhưng hơi lệch về phía sau chừng một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả trong việc chữa trị các triệu chứng chóng mặt, buồn nôn, ói mửa do say rượu, say tàu xe, cơ thể nhiễm lạnh, sung huyết đầu gầy ra; đau nhức vùng phía sau đầu gối đến cẳng chân, điên khùng, nhức đầu, đau lưng, đau tuyến tiền liệt, đau bụng dưới, kiết lỵ...

Khi vận động nặng hoặc đi bộ quãng đường dài thì cơ bắp sẽ mệt mỏi làm cho cơ gân căng cứng, dễ dẫn đến co thắt bắp chân vùng gần huyệt đạo này. Khi cẳng chân có hiện tượng co giật, dùng khăn nóng lau và ủ ấm khu vực ấy, sau đó tiến hành xoa bóp, massage mạnh lên các cơ bắp, sẽ có kết quả khả quan. Huyệt Trúc tân là một trong những huyệt có hiệu quả giải độc cao như đối với bệnh trẻ em bị nhiệt độc trong thai (thể hiện ở các bệnh trên da mặt và da đầu của trẻ sơ sinh), hoặc các loại bệnh bị nhiễm độc khác. Đối với các triệu chứng như cơ thể quá mệt mỏi, mất ngủ, phù thũng do bệnh tật gây nên hoặc tinh lực suy yếu do quá mất sức... kích thích lên huyệt đạo này cũng có hiệu quả tích cực.

Thứ 179. HUYỆT TAM ÂM GIAO

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Tam âm" là huyệt đạo quan trọng, nằm ở vị trí 3 đường kinh lạc của chức năng Tụy, Gan, Thận giao hội.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ven mé sau xương cẳng chân, cách mép trên mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này được ứng dụng rộng rãi, đặc biệt hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng đau nhức eo lưng và chân do bị hàn lạnh; các bệnh phụ khoa, bệnh hệ sinh dục nam kể cả chứng liệt dương. Đối với bệnh phụ khoa, nó rất có hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng kinh nguyệt không đều, khó mang thai, đau niêm mạc nội tử cung, bạch đới, hư lạnh và các triệu chứng của tuổi cao như đau lưng, quá béo hoặc quá gầy... Ngoài ra, với bệnh đái tháo đường, viêm niệu đạo, viêm thận, viêm bàng quang, cảm giác quá đầy bụng, kiết lỵ, táo bón, đau khớp xương chân, tê bại chân dưới, phù chân, viêm dạ dày, viêm ruột và chứng đái dầm do cơ thể hư lạnh gây nên..., huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị. Huyệt Tam âm giao nổi tiếng xưa nay vì đốt cứu lên nó sẽ cải thiện được tình trạng suy nhược cơ thể cả nam lẫn nữ hoặc suy nhược dạ dày làm suy yếu sức khỏe. Nó thường được sử dụng cùng với huyệt Túc tam lý để thúc đẩy việc tăng cường sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

Thứ 180. HUYỆT THÁI KHÊ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thái" có ý là hết sức quan trọng, còn từ "Khê" chỉ khe, vực, khe núi, vực thẳm… tức là chỗ lõm sâu, khe sâu. Vì thế tên của huyệt đạo có ý biểu thị nó là huyệt đạo quan trọng nằm ở chỗ lõm trên chân; để kiểm tra sinh lực của nguyên khí Tiên thiên vốn có khi sinh ra mạnh hay yếu và đồng thời là huyệt đạo có tác dụng chữa trị nhiều loại bệnh.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Dùng đầu ngón tay trỏ ấn vào chỗ lõm phía sau mắt cá chân trong, rồi khẽ di chuyển lên xuống quanh vị trí ấy, nếu sự kích thích truyền lan đến lòng bàn chân; thì đó chính là vị trí của huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Nó không chỉ có hiệu quả trị liệu đối với các triệu chứng bệnh đau chân như bị chuột rút, trẹo chân mà còn có tác dụng trị liệu đối với nhiều loại bệnh trên khắp cơ thể như hoa mắt chóng mặt do bệnh huyết áp, hoặc choáng váng do đứng lên đột ngột (rối loạn tiền đình), đau lỗ tai, ù tai, viêm tai giữa, phong thấp khớp mạn tính, mẩn ngứa, mề đay, bớt, tàn nhang, đau tuyến tiền liệt, liệt dương, kinh nguyệt đau, kinh nguyệt không đều, viêm thận, viêm bàng quang, đái dầm...Đối với các triệu chứng khác như thần kinh, tình cảm dao động mạnh, tinh thần quá hưng phấn, mất ngủ, sung huyết đầu, tay chân quá hư lạnh, viêm phế quản, sưng cuống họng, hen suyễn, buồn nôn, táo bón, trĩ… tác động lên huyệt đạo này có hiệu quả khắc phục.

Thứ 181. HUYỆT PHỤC LƯU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Phục" có nghĩa là quay trở lại, phục phản; "Lưu" có ý là ngưng trệ, dừng lại, tích tồn; huyệt đạo này biểu thị nó ở vị trí mà tà khí (nguyên nhân gây bệnh) tích tụ nhiều lần.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm sát mặt trước gân gót chân (nhượng chân) và cách điểm trung tâm mắt cá chân trong chừng 2 ngón tay về phía trên.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt có hiệu quả trong trị liệu bệnh phụ nữ mà nhất là đối với chứng cơ thể hư lạnh, trướng bụng dưới. Nó được sử dụng để chữa trị các triệu chứng đau kinh nguyệt nặng, hư lạnh cơ thể, chứng khó mang thai… rất hiệu quả. Ngoài ra, huyệt đạo này còn được sử dụng để chữa trị các chứng bệnh dạ dày và đường ruột, chứng trướng bụng dưới, khắc phục triệu chứng đau tai, đau răng, phù thủng chân tay.

Thứ 182. HUYỆT CÔN LÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Côn lôn" là Thận sơn của Trung quốc, Côn lôn sơn là tên của một huyệt đạo. Ví chỗ gồ lên của mắt cá chân ngoài là Côn lôn sơn; cũng tương tự như thế, nằm ở chân núi, tức là chỗ lõm phía sau mắt cá chân ngoài chính là vị trí của huyệt đạo. Thuở trước, trong truyền thuyết thần thoại, nhân dân Trung quốc sùng bái núi Côn lôn là Thần sơn, nó không thuộc về đất mà thuộc về một Thánh địa trên trời; ngay đến chỗ ở của Thượng đế cũng được cho là tại khoảng không gian bên trên núi Côn lôn. Nhân dân tin rằng Côn lôn sơn ở trên trời, là khởi nguồn của sông Hoàng hà.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Ấn đầu ngón tay trỏ lên mép trên mắt cá chân ngoài, rồi dịch chuyển về phía sau, sẽ tìm thấy chỗ lõm phía trước nhượng chân (tức gân gót chân), đó chính là vị trí huyệt đạo.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu đối với các triệu chứng bệnh đau thần kinh tọa, viêm khớp xương chân, phong thấp, chấn thương trẹo chân, viêm gân gót chân, đau chân và hư lạnh, chóng mặt hoa mắt, buồn nôn, nhức đầu, chứng co giật của trẻ em, chảy máu cam, đau mắt... Nó cũng rất hiệu quả trong chữa trị đối với các triệu chứng như: chân hoặc mắt cá chân đau nhức dữ dội, sưng gót chân không thể đứng xuống đất được, cơ bắp căng cứng mà co giật, ngạt mũi hoặc sổ mũi nặng và cả với các triệu chứng phát sốt, kiết lỵ của trẻ em.

Thứ 183. HUYỆT THÂN MẠCH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Thân" có nghĩa là rõ ràng, minh bạch; từ "Mạch" là mạch trong kinh mạch; theo quy định trong Đông y thì đường đi của các huyệt đạo có quan hệ đến các chức năng của cơ thể thì gọi là kinh lạc, trong đó những đường chạy dọc gọi là Kinh mạch, những đường chạy ngang thì gọi là Lạc mạch; mà Kinh mạch và Lạc mạch thì đem năng lượng sức sống của thân tâm tuần hoàn khắp nơi. Huyệt đạo mang tên Thân mạch rõ ràng là một huyệt đạo có vị trí thuộc về Kinh mạch.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ngay chỗ lõm thẳng dưới mắt cá chân ngoài.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên trị các triệu chứng đau mắt cá đến mức không thể đứng hoặc ngồi lâu, tâm thần dao động mạnh không sao trấn tỉnh được, đau đầu, hoa mắt chóng mặt; đồng thời cũng là huyệt đạo không thể thiếu trong chữa trị các chứng viêm khớp xương chân, phong thấp, trẹo khớp xương chân...

Thứ 184. HUYỆT TRUNG ĐỘC

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Trung" có nghĩa là ở giữa, là trung tâm, là cảm thụ (trúng), là chỗ ở (trong); "Độc" là cái mương, cái cống để bài trừ, loại bỏ các vật vô uế dơ bẩn, toát lên sự khinh bỉ. Huyệt đạo có tên Trung độc biểu thị là huyệt đạo nằm trên chỗ lõm dài chạy dọc giữa mé bên ngoài bắp đùi, đặc biệt hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh của chi dưới.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên đường thẳng chạy dọc mé ngoài bắp đùi, ngay tại giao điểm của đường thẳng ấy với đường chia tách cơ bắp đùi nằm phía trên đầu gối chừng 5 đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chủ yếu là để chữa trị các loại bệnh tật của chi dưới; như: vị trí cơ bắp đùi tách rời nhau ở mé ngoài bắp đùi bị đau nhức do bị hư lạnh, tê bại cơ, phù chân; cả với các triệu chứng của bệnh đau thần kinh toạ, đau dây thần kinh mé ngoài bắp đùi, bán thân bất tọa, đau lưng... huyệt đạo này cũng phát huy hiệu quả trị liệu cao.

Thứ 185. HUYỆT DƯƠNG LĂNG TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Dương lăng tuyền" là sự tương phản của Dương âm tuyền, "Âm" ở vị trí mé trong, "Dương" nằm ở phía ngoài. Như vậy: khi phần cơ thể bên trên rốn bị bệnh do hàn lạnh, mà thuộc phần "Âm" (tức bệnh của các cơ quan nội tạng bên trong cơ thể) thì dùng huyệt Âm lăng tuyền để chữa trị; còn gặp các triệu chứng như phát sốt, phù thũng, đau nhức mà thuộc "Dương" (tức là các bộ phận phía ngoài của cơ thể) thì sử dụng huyệt Dương lăng tuyền để trị liệu mới hiệu quả; đó là kinh nghiệm từ cổ chí kim. Huyệt đạo này có biệt danh là Cân hội, tức là muốn nói đến huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng bệnh của gân cơ, như sự vận động không linh hoạt của đôi chân, co giật cơ bắp (chuột rút)...

II. NHẬN BIẾT VỊ TRỊ HUYỆT ĐẠO

Ngay bên dưới mé ngoài đầu gối, thẳng phía trên mắt cá chân ngoài, có thể sờ thấy đầu nhỏ của xương chày và một hình tròn của đầu xương mác nổi gồ lên; huyệt Dương lăng tuyền nằm phía trước và sát dưới nó.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên dùng để trị liệu các chứng phù chân, co giật cơ bắp, đầu có biểu hiện sưng to, đau chân và các triệu chứng của bệnh đau thần kinh tọa, đau thần kinh xương chày, tê liệt ở trẻ em, đau lưng; kể cả với các triệu chứng của bệnh đau tim, mẫn ngứa, cao

huyết áp... cũng trị liệu hiệu quả.

Thứ 186. HUYỆT QUANG MINH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ "Quang” có nghĩa là sáng sủa, sáng trong, quang huy, chiếu rọi và chuyển sang có ý là điểm xuyết, quang trạch, thịnh vượng. "Minh” có nghĩa là rõ ràng minh bạch, là trong suốt, chứng minh... Mang tên là Quang minh, biểu thị triệu chứng bệnh đã thể hiện ra rõ ràng tại huyệt đạo này.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Vị trí của huyệt đạo này được xác định tại mé ngoài cẳng chân và cách mép cao nhất của mắt cá chân ngoài chừng 5 đốt ngón tay, vừa khéo nằm giữa hai thớ cơ lớn hai bên.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng phát sốt mà không ra mồ hôi, đầu và cơ thể luôn bị nhiệt; ngoài ra cũng rất hiệu quả trong trị liệu chứng đục thủy tinh thể, giảm sút thị lực, rối loạn thần kinh giác quan, đau dây thần kinh chân, tê bại chân...

Thứ 187. HUYỆT HUYỀN CHƯNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Huyền" có ý nghĩa là treo thẳng đứng; ngày xưa ở Trung Quốc trên cổ chân trẻ em hoặc các vũ công có treo một quả chuông đồng nhỏ (lục lạc), vì thế mà có tên là “Huyền chung”. Huyệt đạo này còn có biệt danh là Tuyệt cốt, nó nằm trên xương mác cẳng chân, nơi mà phần lớn khí của tủy xương tập trung ở đó.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên xương mác mé ngoài cẳng chân, tại chỗ chưa tới cơ bắp, bên trên mép cao nhất của mắt cá chân ngoài chừng 3 đốt ngón tay. Có thể tìm nó một cách đơn giản bằng cách dùng 4 đốt ngón tay khép chặt với nhau, đặt lên mép cao nhất của mát cá chân ngoài, chỗ lõm trên vị trí cao nhất của ngón tay trên cùng chính là huyệt Huyền chung.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất hiệu quả trong trị liệu các triệu chứng trướng bụng, biếng ăn, phù chân, chân mỏi mệt vận động không được linh hoạt và các triệu chứng khác như tê liệt và đau thần kinh chi dưới hoặc vùng lưng, trúng gió, bán thân bất toại; ngoài ra đối với các triệu chứng xuất huyết não, xuất huyết trĩ, chảy máu cam, tê cứng sau cổ, suy yếu cơ năng dạ dày... huyệt đạo này cũng có tác dụng khống chế.

Thứ 188. HUYỆT KHÂU KHƯ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Khâu” biểu thị đồi, núi, cao, to; “Khư” cũng có nghĩa là đồi, núi, thành quách, khe vực. Huyệt Khâu khư biểu thị là huyệt đạo quan trọng có được khi coi mắt cá chân ngoài là đồi núi cao to.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở phía trước và bên dưới mắt cá chân ngoài. Khi gập cổ chân để cho bàn chân vuông góc với cẳng chân, mũi chân hướng lên trên, sẽ thấy phía trước và bên dưới mắt cá chân ngoài xuất hiện một vị trí lõm xuống; huyệt Khâu khư nằm tại chỗ lõm ấy. Ấn mạnh lên vị trí đó, sẽ có cảm giác rất đau.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong việc trị liệu các triệu chứng cơ bắp quá ốm, máu huyết tuần hoàn ngưng trệ, đau khớp xương hông, chuột rút bắp cẳng chân, co rút gân chân đột ngột... Ngoài ra nó còn có hiệu quả trong việc chế ngự hiện tượng tê cứng vùng gáy phía trên cổ, một bên bụng đau dữ dội. Đối với các triệu chứng trẹo chân, chóng mặt buồn nôn, choáng váng khi đứng lên đột ngột (biểu hiện của rối loạn tiên đình), đau thần kinh tọa, đau lưng, viêm túi mật mạn tính, sỏi mật... kích thích lên huyệt đạo này sẽ có tác dụng khắc phục.

Thứ 189. HUYỆT LỆ ĐOÀI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Lệ” có nghĩa là kịch liệt, dữ dội, khắc nghiệt; nếu ghép thêm chữ “Lực” (sức mạnh) vào bên cạnh thì sẽ là “Lệ” (khích lệ, khen thưởng). “Đoài” có nghĩa là vui vẻ, vui sướng, là thông suốt, là quy tập; nếu ghép thêm chữ “Kim" đàng trước thì sẽ có ý nghĩa là “Nhuệ” (có nghĩa là sắc nhọn, nhuệ khí, mạnh, nhanh). Vì thế “Lệ đoài” thể hiện: khi bị đau đớn dữ dội thì huyệt đạo này không chỉ chế ngự được mà còn có tác dụng nạp, khích lệ và gia tăng nguyên khí.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm trên chân móng ngón chân thứ hai (sát bên ngón chân cái).

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Đối với các triệu chứng như cảm giác nặng nề ở buồng tim, trướng bụng, buồn nôn do bệnh dạ dày và đường ruột gây nên; phù thũng nhưng không phát sốt, ớn lạnh, biếng ăn, sưng mặt, đau chân, đau từ cuống họng đến hàm răng trên..., huyệt đạo này có hiệu quả khắc phục cao. Nó cũng phát huy tác dụng trong trị liệu các chứng vàng da vàng mắt do bệnh đau gan, bụng báng, tích nước do viêm phúc mạc, đái tháo đường, co giật thần kinh mặt, sưng amiđan.

Thứ 190. HUYỆT THÁI ĐÔN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Thái” nói lên tính quan trọng, trọng yếu; "Đôn” có nghĩa là trạng thái năng lượng của cơ thể không lưu thông được. Vì thế huyệt đạo mang tên Thái đôn biểu thị: ở một bộ phận quan trọng đến thế, năng lượng của cơ thể không lưu thông mà lại tích tụ tà khí (nguyên nhân gây bệnh).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm giữa gốc móng ngón chân cái.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các triệu chứng đau nhức từ một bên bụng xuống bụng dưới cho đến mé trong của chân, đau tim, choáng ngã, khùng điên, đau buồng tim, dịch hoàn sưng to, dịch hoàn dâng cao gây đau đớn; co giật ở trẻ em, tiểu tiện không kiểm soát được, đái dầm... Ngoài ra nó cũng rất hiệu quả trong trị liệu các bệnh phụ khoa như xuất huyết tử cung, tử cung thoát vị hoặc các loại bệnh của hệ sinh dục nam như viêm tinh hoàn, I-stê-ri phát tác... và nó cũng thường được dùng để cấp cứu cho các triệu chứng của bệnh co giật.

Thứ 191. HUYỆT NỘI ĐÌNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Nội” có nghĩa là bên trong, là nội bộ, nội thất, tồn tại; “Đình” có nghĩa là đình viện, đại sảnh. Do đó huyệt đạo mang tên Nội đình là chỉ vị trí của nó ở giữa ngón chân thứ hai và thứ ba (kẽ ngón chân) của bàn chân, khi dang ra giống như hầu hết các đình viện.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Như tên huyệt đạo đã chỉ rõ nó nằm tại kẽ ngón chân thứ hai và thứ ba, nơi hai ngón chân tách nhau ra.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này chuyên dùng để trị liệu các triệu chứng đau nhức, tê bại chân và đầu gối; đối với các triệu chứng phù chân, bị nhiệt, Vị Tràng hư nhược, chướng bụng, kiết lỵ... cũng rất hiệu quả. Ngoài ra cũng rất hiệu quả trong việc trị liệu các chứng đau thần kinh mặt, đau răng, ngộ độc thức ăn, rối loạn thần kinh giác quan, tay chân hư lạnh. Đốt cứu lên huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu đối với các triệu chứng của bệnh mạn tính kể cả ở người lớn hay trẻ em.

Thứ 192. HUYỆT THÁI XUNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Thái” có nghĩa là trọng yếu, quan trọng; “Xung” là chỉ thông lộ, thông đạo, con đường.

Thông thường các huyệt đạo mà khi sờ vào nhận thấy nhịp đập của động mạch thì trong tên gọi của nó hay có chữ “Xung”.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Từ kẽ giữa hai ngón chân cái và ngón thứ hai tiến thẳng về hướng cổ chân, sẽ phát hiện 2 đốt xương liền kề nhau hơi nhô cao lên trên mu bàn chân. Huyệt Thái xung nằm giữa vị trí ấy. Ấn đầu ngón tay lên đó sẽ nhận thấy nhịp đập của động mạch.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu các chứng bệnh tử cung, bạch đới nhiều, viêm tuyến tiền liệt, viêm tinh hoàn, viêm niệu đạo, triệu chứng bó thắt bụng dưới hay một bên bụng do các bệnh của đường sinh dục gây nên, đôi chân hư lạnh... Huyệt đạo này cũng thường dùng để chữa trị chứng viêm màng ngực (cơ hoành cách), đau thần kinh liên sườn, hoa mắt chóng mặt, ù tai, nặng tai, thị lực giảm sút, đau lưng, đau gan mạn tính, mẩn ngứa...

Thứ 193. HUYỆT XUNG DƯƠNG

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Xung” có nghĩa là thông đạo, thông lộ, là nơi mà người ta hay qua lại, nó có ý là đột tiến. Các huyệt đạo mà khi dùng ngón tay đè lên lớp da bên trên nó, nhận thấy nhịp đập của mạch máu, thường có chữ “Xung” trong tên gọi. Từ “Dương” là chỉ Dương trong Âm Dương, theo Đông y thì lòng bàn chân thuộc Âm, mu bàn chân thuộc Dương. Từ đó, có thể nhận thấy tên của huyệt đạo này biểu thị nó nàm ở trên mu bàn chân, ngay tại nơi sờ vào thì nhận thấy nhịp đập của mạch máu.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Từ mũi chân tiến về giữa cổ chân, sẽ phát hiện trên mu bàn chân có một chỗ đang hơi xiên xiên bỗng đột nhiên dốc đứng, bên cạnh vị trí ấy là chỗ hợp lại của xương 2 ngón chân thứ hai và thứ ba, huyệt Xung dương nằm gần về phía cổ chân. Sờ lên vị trí ấy sẽ cảm thấy nhịp đập của động mạch.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong trị liệu đối với các triệu chứng bệnh của hệ tiêu hóa như ăn không tiêu, biếng ăn, dạ dày và đường ruột trục trặc, kiết lỵ... Ngoài ra đối với các triệu chứng tê liệt thần kinh mặt, bán thân bất toại, lưng hoặc chân bị sưng, đau răng, ớn lạnh, phát sốt, chân tê bại không còn sức lực, tê liệt thần kinh tọa... huyệt đạo này cũng có tác dụng chữa trị cao.

Thứ 194. HUYỆT GIẢI KHÊ

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Giải” có nghĩa là giải khai, giải trừ; từ “Khê” có nghĩa là khe, vực núi, ý nói về đất. Như vậy “Giải khê” biểu thị vị trí của nó ở tại chỗ lõm sâu như một cái vực, nơi bàn chân và cẳng chân tách nhau ra.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm về phía trước và ngay giữa khớp xương cổ chân. Khi ngồi trên ghế, bàn chân đặt bằng trên mặt đất, khẽ nhấc mũi chân lên, gần mắt cá chân trong sẽ hiện lên một thớ gân lớn; tiếp đó chỉ nhấc một mình ngón chân cái lên, thì mé ngoài sẽ có thớ gân khác nổi lên. Huyệt Giải khê nằm giữa hai thớ gân này, ngay trên nếp nhăn chạy ngang khi co cổ chân lại.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt Giải khê là một trong những huyệt đạo có hiệu quả cao trong trị liệu đối với nhiều loại bệnh, do đó được ứng dụng rất rộng rãi, trong đó có các trường hợp như: bị thương trẹo khớp chân, viêm khớp xương, phong thấp, sưng phù chân, hoa mắt chóng mặt, mắt nhức mỏi, thị lực giảm sút, tầm mắt bị bó hẹp; tính tình thất thường, đau nhức đầu, mặt và thân thể bị phù, tiểu tiện khó khăn, bắp cẳng chân bị bó cứng... Ngoài ra, huyệt Giải khê cũng có tác dụng cao trong việc khắc phục các triệu chứng bệnh của bụng do chứng co thắt dạ dày, đau bụng gây nên; đau mắt hay khuôn mặt, các triệu chứng bệnh thần kinh trung ương như I-stê-ri, điên, co giật cơ chân; đau eo lưng do vặn mình đột ngột, hen suyễn, ho, hư lạnh cơ thể...

MỤC ĐÍCH CHÍNH XÁC CỦA VIỆC SỬ DỤNG LIỆU PHÁP HUYỆT ĐẠO

"Liệu pháp huyệt đạo" ra đời từ những khái niệm của học thuyết Đông y và lịch sử lâu đời của những kinh nghiệm lâm sàng, nhất thiết phải được thực hành dưới những tri thức chính xác thì mới có kết quả. Căn cứ vào rất nhiều những nghiên cứu về mối quan hệ giữa tạng phủ và kinh lạc, cho thấy rằng: đối với một loại bệnh hoặc triệu chứng bệnh nào thì phải dùng đúng loại huyệt đạo đó mới đạt được kết quả. Hiện nay mỗi một huyệt đạo đều đã được nghiên cúu hết sức rõ ràng, vì thế việc lý giải chúng một cách chính xác mới chỉ là bước thứ nhất của liệu pháp huyệt đạo.

Không thể chỉ kích thích duy nhất lên một huyệt đạo nào đó mà có thể trị liệu được tất cả bệnh tật hoặc triệu chứng bệnh tật. Cũng không thể tồn tại một huyệt đạo chỉ để sử dụng đối với một loại bệnh hoặc triệu chứng bệnh mà không có hiệu quả đối với những loại bệnh hoặc triệu chứng bệnh khác. Một số huyệt đạo phải tương thừa tác dụng của nhau thì mới phát huy được hiệu quả, hoặc cũng không thể có việc kích thích lên một huyệt đạo mà không hề liên quan gì đến nơi bị đau, mà nó nhất thiết phải liên kết với kinh lọc thì mới phát huy được hiệu quả. Đó chính là sự thâm thúy, sâu sắc của liệu pháp huyệt đạo.

Ví dụ: trong khi tiến hành các biện pháp trị liệu, có lúc các huyệt đạo ở lưng thì thả lỏng, nhưng lại khẩn trương bấm các huyệt ở eo; tuy thế, tất cả các huyệt đạo đều được tương thừa tác dụng.

Hơn nữa, có những trường hợp người ta liệt kê ra nhiều huyệt đạo có hiệu quả trong phương pháp trị liệu đối với một loại bệnh hoạc triệu chứng bệnh nào đó. Nhưng như thế không có nghĩa là nhất thiết phải trị liệu lên tất cả các huyệt đạo này mới có hiệu quả, mà phải lựa chọn chính xác những huyệt đạo phản ứng nhất vơi bệnh tật, tiến hành biện pháp trị liệu thích hợp với từng huyệt một, đó mới là điều cốt yếu. Khi tác động lên huyệt đạo, tức là làm cho huyệt đạo bị đè nén đau đớn hoặc bị kích thích, nhưng chỉ một thoáng sau, nó lại làm cho bản thân người bệnh cảm thấy hết sức khoan khoái dễ chịu vì sự kích thích ấy; làm được như thế mới là điều quan trọng nhất.

Có được nhận thức chính xác đương nhiên là quan trọng, nhưng trong liệu pháp huyệt đạo, với trình độ kiến thức tương đồng, thì lại phải xem xét đến sự khác biệt và đặc tính trong phương pháp trị liệu của mỗi một cá nhân.

Thứ 195. HUYỆT THƯƠNG KHÂU

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Thương” có ý nghĩa mua bán, là hướng Tây, là mùa thu; trong Đông y nó chỉ Phế (phổi) trong ngũ tạng. "Khâu” có nghĩa là đồi núi, hình chỗ thấp nhất nằm giữa bốn bề cao, là tụ tập, cao... Trong trường hợp này, nếu gọi mát cá chân trong là "Khâu”, thì huyệt đạo nằm bên cạnh nó được lấy tên là "Thương khâu” để biểu thị.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở chỗ lõm phía trước và bên dưới mắt cá chân trong.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này có hiệu quả đặc biệt trong chữa trị các triệu chứng bệnh của Tỳ (tụy) và Phê (phổi), bao gồm cả: viêm màng ngực (cơ hoành cách), rối loạn thần kinh giác quan, đau buồng tim, dạ dày suy nhược, nhão dạ dày, sa dạ dày, bệnh phụ khoa, ho, sắc mặt tái xanh do cơ thể quá suy kiệt... Ngoài ra, khi gặp các triệu chứng như: đại tràng bị bệnh nên dù mắc đi cầu nhưng phân không ra, gây nên chứng sôi bụng, trướng bụng cấp tính trầm trọng..., tác động lên huyệt Thương khâu sẽ khắc phục được. Đối với hiện tượng trẻ em co giật, buồn nôn, đầy bụng biếng ăn, đau đầu, nặng đầu, toàn thân uể oải, mỏi mệt... cũng thường dùng huyệt đạo này để trị liệu.

Thứ 196. HUYỆT CHIÊU HÀI

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

"Chiếu" có nghĩa là chiếu sáng, là ánh sáng mặt trời, là sáng sủa, quang huy; từ "Hải" biểu thị nơi mà sự vật đêu tập trung ở đó; tức là khi cơ thể bất bình thường thì tà khí (nguyên nhân gây bệnh) rõ ràng là tập trung tại đó.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm ở chỗ lõm phía bên dưới mép thấp nhất của mắt cá chân trong chừng một đốt ngón tay.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này đặc biệt hiệu quả trong việc chữa trị bệnh phụ khoa nhất là đối với triệu chứng kinh nguyệt không đều và những triệu chứng do bệnh kinh nguyệt gây nên. Huyệt đạo này có hiệu quả cao trong chữa trị các triệu chứng tính khí thất thường, tình cảm u uất do thần kinh không ổn định gây nên, khô cổ khát nước, đau lưng, trướng bụng dưới, chân tay uể oải mỏi mệt, bồn chồn buồn bã trong người, cơ thể khó chịu, buồn nôn, viêm khớp xương chân, hư lạnh chi dưới, táo bón, viêm amiđan khi kinh nguyệt không đều sẽ gây nên các triệu chứng bệnh phụ nữ như nổi giận hoặc quá nóng nảy bức xúc trước những sự việc rất nhỏ nhặt; khi gặp trường hợp ấy kích thích lên huyệt Chiếu hải sẽ chế ngự được. Không những thế, nó còn có khả năng chữa trị chứng vị trí tử cung khác thường. Để khắc phục triệu chứng đôi chân nặng nề uể oải, đau ê ẩm... kích thích lên huyệt Chiếu hải kết hợp với huyệt Dũng tuyền và huyệt Thái khê sẽ có hiệu quả tích cực.

Thứ 197. HUYỆT CHÍ ÂM

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

“Chí” có nghĩa là đến, đến nơi, cuối cùng, tối đa; “Âm” có nghĩa là Tiểu âm (ngón út); “Chí âm” tức là huyệt đạo đến vị trí cuối cùng của chân là Tiểu âm (ngón chân út).

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm sát mé ngoài gốc móng ngón chân út.

III. HIỆU QỤẢ TRỊ LIỆU

Với các triệu chứng chi dưới nóng ran hoặc hàn lạnh, vị trí thai nhi dị thường, đẻ khó, đau đầu, nặng đầu, ngạt mũi, sổ mũi, ngực và một bên bụng đau, tiểu tiện khó khăn, liệt dương, đái dầm, táo bón, đau nhức vai; nhất là đối với các triệu chứng bệnh hệ tiết niệu, huyệt đạo này rất có hiệu quả trong trị liệu. Khi chức năng thận suy yếu ngón chân út sẽ bị tê cứng, xoa bóp lên đó sẽ cảm thấy rất đau đớn; tiến hành massage cẩn thận tỉ mỉ lên vùng huyệt Chí âm trên ngón chân út, sẽ nâng cao chức năng thận, khắc phục tình trạng trên.

Thứ 198. HUYỆT LÝ NỘI ĐÌNH

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Từ “Nội” chi nội bộ, bên trong, nội thất, tồn tại; từ “Đình” có nghĩa là đình viện, nơi ở, đại sảnh. Đối ứng với huyệt Nội đình trên mu bàn chân thì có huyệt Lý nội đình nằm dưới lòng bàn chân.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Bẻ gập ngón chân thứ hai xuống dưới lòng bàn chân, điểm tiếp xúc giữa đầu ngón chân thứ hai với lòng bàn chân chính là vị trí huyệt Lý nội đình. Huyệt đạo này có thể hình dung là nằm phía trong và bên dưới của huyệt Nội đình.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Rất có hiệu quả trong việc trị liệu các triệu chứng bệnh đường tiêu hóa mà đặc biệt là bệnh đau dạ dày, kiết lỵ, ngộ độc thực phẩm.

Thứ 199. HUYỆT NỘI DŨNG TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Huyệt đạo này gần phía trong hơn huyệt Dũng tuyền nên gọi là Nội dũng tuyền.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này thuộc về nửa trước của lòng bàn chân. Khi co mạnh cả 5 ngón chân thì dưới lòng bàn chân xuất hiện một chỗ lõm; huyệt Nội dũng tuyên nằm tại chỗ lõm ấy nhưng hơi lệch về phía dưới ngón chân cái. Nếu dựa vào chỗ gồ lên dưới gốc ngón chân cái ở lòng bàn chân để làm tiêu chuẩn thì huyệt đạo này nằm về phía gót trước của gân bàn chần.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này thường được dùng để trị liệu bệnh cao huyết áp bằng cách dùng nắm đấm luân phiên gõ nhẹ lên hai bên huyệt Nội dũng tuyền độ 100 lần, sẽ làm giảm huyết áp. Ngoài ra kích thích lên huyệt Dũng tuyền ở bên cạnh nó kết hợp với massage cả lòng bàn chân sẽ tiêu trừ được sự nhức mỏi ê ẩm của toàn thân.

Thứ 200. HUYỆT DŨNG TUYỀN

I. GIẢI THÍCH TÊN GỌI

Do huyệt đạo này như dòng suối mà năng lượng sinh tồn vốn có (nguyên khí tiên thiên) của con người trước khi sinh ra trào lên nên nó được đặt tên là Dũng tuyền. Đông y cho rằng những năng lượng ấy tuôn ra từ huyệt đạo này mà tuần hoàn khắp cơ thể.

II. NHẬN BIẾT VỊ TRÍ HUYỆT ĐẠO

Huyệt đạo này nằm giữa chỗ lõm thuộc nửa trước của lòng bàn chân. Khi co năm ngón

chân lại, phía dưới gốc các ngón chân sẽ xuất hiện một chỗ lõm, dựa theo hình chữ nhăn được tạo thành từ hai bờ chỗ lõm phía dưới gốc hai ngón chân thứ hai và thứ ba (kể từ ngón cái), sẽ xác định được vị trí của huyệt Dũng tuyền nằm giữa chỗ lõm ấy.

III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU

Huyệt đạo này rất hiệu quả trong trị liệu các chứng bệnh, đồng thời lại sẵn có khả năng điều chỉnh các chức năng, tăng cường sinh lực và thể lực cho cơ thể. Khi cơ thể bị mệt mỏi, kiệt sức, massage tỉ mỉ lên huyệt đạo này sẽ hồi phục được sức khỏe và sự sảng khoái cho tinh thần; khi tinh thần bị xao động mạnh, tác động lên huyệt Dũng tuyền sẽ làm cho tinh thần ổn định lại; ngay cả khi thần kinh quá hưng phấn, kích động, mất ngủ do bị stress, tác động lên nó cũng đạt được kết quả tích cực. Ngoài ra, huyệt đạo này cũng rất có hiệu quả trong trị liệu chứng tim đập quá nhanh, quá kích động, I-stê-ri bóng (người bị lên cơn I-stê-ri luôn luôn cảm thấy những vật hình tròn như quả bóng không ngừng chạy lên chạy xuống trong ngực mình), đau cổ họng và các triệu chứng của bệnh phụ khoa, lưng, bụng dưới, chi dưới hư lạnh, đau nhức; sung huyết đầu... Kích thích lên huyệt Dũng tuyền có thể điều chỉnh máu huyết lưu thông tuần hoàn, nên có tác dụng khắc phục tình trạng cơ thể hư lạnh, sung huyết trên đầu do các loại bệnh tật gây nên, chính vì thế mà huyệt đạo này thường được dùng chữa trị chứng hư lạnh và sung huyết trên đầu của bệnh cao huyết áp.

MỤC LỤC

- Chứng đau tai, viêm tai giữa, tai ngoài

PHẦN 4. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH RĂNG, MIỆNG, CỔ HỌNG

- Bệnh đau răng
- Đau lợi răng
- Chứng viêm xoang miệng, khóe miệng
- Chứng đau họng, khan cổ

PHẦN 5. TRIỆU CHứNG VÀ BỆNH ĐAU NGỰC, HỆ HÔ HẤP

- Tim đập quá nhanh - lo âu sợ hãi
- Hô hấp khó khăn, nghẹn thở
- Đau ngực và đau thần kinh liên sườn
- Bệnh ho
- Triệu chứng cảm cúm
- Viêm phế quản mạn tính
- Bệnh hen suyễn
- Nấc cụt

PHẦN 6. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU CỔ, VAI

- Nhức mỏi và đau cổ, vai
- Viêm khớp xương vai
- Vẹo cổ (lạc chẩm)
- Chứng vẹo đốt sống cổ

PHẦN 7. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU TAY, CHÂN, VÙNG LƯNG

- Thấp khớp mạn tính
- Đau cơ bắp, thần kinh và tê bại tay
- Chứng trẹo cổ tay, vẹo ngón tay
- Viêm khuỷu tay
- Chứng đau thần kinh tọa, chân tê dại, đau nhức
- Đau nhức đầu gối
- Chấn thương trẹo chân

- Đau thớ thịt
- Chuột rút bắp cẳng chân
- Chứng biến dạng cột sống lưng
- Đau vùng thắt lưng
- Đau lưng cấp tính

PHẦN 8. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU BỤNG, HỆ TIÊU HÓA

- Trướng bụng, sôi bụng
- Chứng ngực nóng ran, nấc cụt (do yếu dạ dày)
- Đau bụng, co thắt dạ dày
- Viêm dạ dày mạn tính
- Loét dạ dày, tá tràng
- Chứng sa dạ dày, nhão dạ dày
- Viêm ruột mạn tính
- Dị ứng đường ruột
- Viêm gan mạn tính
- Sỏi mật, viêm túi mật
- Kiết lỵ mạn tính
- Bí đại tiện
- Bệnh trĩ, trĩ ngoại, trực tràng thoát xuất

PHẦN 9. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH VỀ THẬN, HỆ TIẾT NIỆU

- Phù thũng, đau thận
- Viêm bàng quang, viêm niệu đạo
- Bệnh mẩn ngứa và mề đay

PHẦN 10. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH NGOÀI DA

- Bớt, tàn nhang
- Mụn, mụn bọc tuổi dậy thì
- Rụng tóc, tóc rụng từng chùm

PHẦN 11. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TÂM LÝ

- Rối loạn thần kinh giác quan

- Chứng trầm cảm

- Bệnh thân tâm

- Bứt rứt bồn chồn, bệnh I-stê-ri

PHẦN 12. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRẺ EM

- Khóc đêm, kinh phong

- Bệnh đái dầm

- Chứng suy nhược cơ thể trẻ em

- Bệnh suyễn của trẻ em

PHẦN 13. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐÀN ÔNG

- Liệt dương

- Phi đại tuyến tiền liệt

PHẦN 14. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH PHỤ NỮ

- Kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, hành kinh khó

- Những trở ngại thời kỳ mãn kinh

- Chứng hàn lạnh

- Chứng tắc sữa, thiếu sữa

- Không có thai

- Nghén

PHẦN 15. TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH CỦA NGƯỜI GIÀ

- Giữ gìn sức khỏe người già để phòng ngừa bệnh Alzheimer

PHẦN B.
THUYẾT MINH CHI TIẾT VỀ 200 HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG

PHẦN 1. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở ĐẦU VÀ CỔ

1. Huyệt bách hội

2. Huyệt ế phong

3. Huyệt giác tôn

4. Huyệt khúc tấn

5. Huyệt hàm yếm

6. Huyệt hoàn cốt

7. Huyệt khiếu âm

8. Huyệt nhĩ môn

9. Huyệt thính cung

10. Huyệt đầu duy

11. Huyệt tiền đình

12. Huyệt thiên song

13. Huyệt thiên dung

14. Huyệt thừa linh

15. Huyệt khúc sai

16. Huyệt thông thiên

17. Huyệt tín hội

18. Huyệt thần đình

19. Huyệt liêm tuyền

20. Huyệt khí xá

21. Huyệt nhân nghinh

22. Huyệt thiên đình

23. Huyệt thủy đột

24. Huyệt thiên đột

25. Huyệt thiên trụ

26. Huyệt phong trì

27. Huyệt phong phủ

28. Huyệt đại chùy

29. Huyệt hậu đình

30. Huyệt thiên dũ

PHẦN 2. CÁC HUYỆT ĐẠO TRÊN MẶT

31. Huyệt thái dương

32. Huyệt nghinh hương

33. Huyệt cự liêu
34. Huyệt quyên liêu
35. Huyệt tinh minh
36. Huyệt đồng tử liêu
37. Huyệt dương bạch
38. Huyệt thừa tương
39. Huyệt tứ bạch
40. Huyệt địa thương
41. Huyệt toản trúc
42. Huyệt ty trúc không
43. Huyệt ấn đường
44. Huyệt hòa liêu
45. Huyệt đại nghinh
46. Huyệt khách chủ nhân
47. Huyệt hiệp xa
48. Huyệt hạ quan

PHẦN 3. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở NGỰC VÀ BỤNG

49. Huyệt khuyết bồn
50. Huyệt du phủ
51. Huyệt hoặc trung
52. Huyệt trung phủ
53. Huyệt đản trung
54. Huyệt nhũ căn
55. Huyệt nhũ trung
56. Huyệt ưng song
57. Huyệt thiên khê
58. Huyệt thần phong
59. Huyệt cưu vĩ

60. Huyệt bất dung
61. Huyệt cự khuyết
62. Huyệt lương môn
63. Huyệt trung quản
64. Huyệt chương môn
65. Huyệt nhật nguyệt
66. Huyệt kỳ môn
67. Huyệt đới mạch
68. Huyệt cự liêu
69. Huyệt ngũ khu
70. Huyệt thủy phân
71. Huyệt thiên khu
72. Huyệt hoang du
73. Huyệt quan nguyên
74. Huyệt trung cực
75. Huyệt khí hải
76. Huyệt phúc kết
77. Huyệt đại cự
78. Huyệt đại hách
79. Huyệt khúc cốt
80. Huyệt thủy đạo
81. Huyệt âm giao
82. Huyệt khí xung

PHẦN 4. CÁC HUYỆT ĐẠO VÙNG LƯNG VÀ EO

83. Huyệt phong môn
84. Huyệt phế du
85. Huyệt tâm du
86. Huyệt đại trứ

87. Huyệt thân trụ

88. Huyệt phụ phân

89. Huyẹt phắch hộ

90. Huyệt quyết âm du

91. Huyệt cao hoang

92. Huyệt thần đường

93. Huyệt cách du

94. Huyệt cách quan

95. Huyệt can du

96. Huyệt chi dương

97. Huyệt đảm du

98. Huyệt tỳ du

99. Huyệt vị du

100. Huyệt tam tiêu du

101. Huyệt thận du

102. Huyệt chí thất

103. Huyệt mệnh môn

104. Huyệt đại tràng du

105. Huyệt tiểu tràng du

106. Huyệt quan nguyên du

107. Huyệt thượng liêu

108. Huyệt thứ liêu

109. Huyệt trung liêu

110. Huyệt hạ liêu

111. Huyệt dương quan

112. Huyệt bàng quang du

113. Huyệt bào hoang

114. Huyệt trung lữ du

142. Huyệt ngoại quan
143. Huyệt dưỡng lão
144. Huyệt thiếu xung
145. Huyệt thần môn
156. Huyệt đại lăng
147. Huyệt thái uyên
148. Huyệt ngư tế
149. Huyệt thương dương
150. Huyệt hợp cốc
151. Huyệt dương khê
152. Huyệt dương trì
153. Huyệt dương cốc
154. Huyệt thiếu trạch

PHẦN 6. CÁC HUYỆT ĐẠO Ở CHÂN

155. Huyệt âm liêm
156. Huyệt xung môn
157. Huyệt phục thỏ
158. Huyệt cơ môn
159. Huyệt huyết hải
160. Huyệt nội tất nhãn
161. Huyệt ngoại tất nhãn
162. Huyệt lương khâu
163. Huyệt độc tị
164. Huyệt thừa phù
165. Huyệt ân môn
166. Huyệt âm cốc
167. Huyệt ủy trung
168. Huyệt ủy dương

169. Huyệt khúc tuyền
170. Huyệt túc tam lý
171. Huyệt âm lăng tuyền
172. Huyệt địa cơ
173. Huyệt trung đô
174. Huyệt lãi câu
175. Huyệt thừa căn
176. Huyệt thừa sơn
177. Huyệt phi dương
178. Huyệt trúc tân
179. Huyệt tam âm giao
180. Huyệt thái khê
181. Huyệt phục lưu
182. Huyệt côn lôn
183. Huyệt thân mạch
184. Huyệt trung độc
185. Huyệt dương lăng tuyền
186. Huyệt quang minh
187. Huyệt huyền chung
188. Huyệt khâu khư
189. Huyệt lệ đoài
190. Huyệt thái đôn
191. Huyệt nội đình
192. Huyệt thái xung
193. Huyệt xung dương
194. Huyệt giải khê
195. Huyệt thương khâu
196. Huyệt chiếu hải

197. Huyệt chí âm

198. Huyệt lý nội đình

199. Huyệt nội dũng tuyền

200. Huyệt dũng tuyền

---//---

BÍ QUYẾT BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH
THƯ GIÃN GÂN CỐT DƯỠNG SINH SỨC KHỎE

Tác giả: KATSUSUKE SERIZAWA

Biên dịch: PHẠM KIM THẠCH

Hiệu đính: BS. TRƯƠNG THÌN
Viện trưởng Viện Y học dân tộc
Phó Chủ tịch Hội châm cứu Việt nam

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ
161B Lý Chính Thắng, Q.3, TP.HCM
ĐT: (08) 931 6211 – Fax: (08) 8437 450

Chịu trách nhiệm xuất bản: TS. QUÁCH THU NGUYỆT

Biên tập : Ánh Tuyết

Trình bày : Công Bằng

Sửa bản in : Hoàng Mai

Thực hiện : Công ty Trí Việt - First News

In 1.000 bản, khổ 20,5x28,5 cm, tại công ty cổ phần in Khánh Hội (360 Bến Vân Đồn P1, Q4). Giấy đăng ký KHXB số: 57-2009/CXB/613-254/Tre. Quyết định xuất bản số: 41/QĐ-Tre, ngày 17/09/2009. In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2009.

Table of Contents